سب مانتے ہیں کہ محبت زندگی ہے۔ یہ دلوں کو جوڑتی ہے اور نفرتوں کو مٹا کر رشتوں کو مضبوط بناتی ہے....تو پھر کیوں ہم محبت کی اہمیت کو سمجھنے کے باوجود وقتی مفادات کے لیے نفرت کا بیج بوتے ہیں، حسد کی دھیمی آنچ پر سلگتے رہتے ہیں، احساس کمتری میں مبتلا ہو کر دوسروں سے ان کا سکھ چین چھین لینا چاہتے ہیں....

مسائل اسی وقت جنم لیتے ہیں جب محبتوں میں مفادات جنم لینے لگیں، لہجوں میں طنز کی آمیزش ہو جائے اور شک کی دیمک اعتماد کی لکڑی کو کھوکھلا کر دے۔ ایسے میں محبت خود بخود دم توڑ دیتی ہے اور خون کے رشتے بھی بوجھ بن جاتے ہیں۔

دنیا میں ہر جرم کے پیچھے کہیں نہ کہیں اعتماد کا قتل ضرور شامل ہوتا ہے جس کا خمیازہ انفرادی ہی نہیں اجتماعی طور پر بھی نسلوں کو بھگتنا پڑتا ہے۔ ....کچھ تلخ حقیقتیں ہمارے منفی رویوں سے جنم لیتی ہے اور باقی ان رویوں کے دیرپا اثرات کے نتیجے میں۔ کبھی کبھی برے اعمال کے اثرات یوں برسوں بعد ظاہر ہوتے ہیں کہ جب انسان اپنا گناہ ہی بھول چکا ہوتا ہے....شاید یہی وجہ ہے کہ جوانی کے دنوں میں سرزد ہونے والی غلطیاں بڑھاپے میں موت کی دہلیز پر دردناک عذاب بن جاتی ہیں۔

فروری کا مہینہ اس حوالے سے خاص اہمیت کا حامل ہے کہ اس میں محبت کا عالمی دن "ویلینٹائنز ڈے" منایا جاتا ہے....اس دن کو منانے کی شروعات کے حوالے سے کئی تاریخی واقعات دلیل کے طور پر پیش کیے جاتے ہیں۔ ویلنٹائنز ڈے منانے یا نہ منانے والوں کے درمیان ہمیشہ ایک بحث جاری ہے۔ اس دن کے حوالے سے مغربی اور مشرقی تہذیبوں کے تقابلی جائزے بھی پیش کیے جاتے ہیں....مگر وہ ایک نکتہ جس پر کسی کو اختلاف نہیں صرف یہ ہے کہ نفرت کو صرف اور صرف محبت ہی ختم کر سکتی ہے۔

تاریخ گواہ ہے کہ دنیا میں بارہا برسوں جاری رہنے والی والی خونریزی کے فیصلے بھی مذاکراتی میز پر ہوتے رہے ہیں۔ اسلحے کے زور پر فتح تو حاصل کی جا سکتی ہے، دل نہیں جیتے جا سکتے۔ محبتیں کمزور پڑ جائیں تو سرحدیں بھی غیر محفوظ ہو جاتی ہیں۔ حکمرانوں پر اعتماد نہ رہے تو بغاوتیں جنم لینے لگتی ہیں اور انسان قوت برداشت کھو کر سب کچھ مٹا دینے کے جنون میں مبتلا ہو جاتا ہے....

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر محبت میں اتنی ہی طاقت ہے تو پھر کیوں جینے کے لیے نفرتوں کا سہارا لیا جاتا ہے۔ اپنی ناکامیوں کی وجوہات تلاش کرنے کے بجائے دوسروں سے حسد کیا جاتا ہے، دلوں میں بغض اور ہونٹوں پر مسکان سجا کر منافقت کا سہارا کیوں لیا جاتا ہے....کیوں ہم اپنے آج کے لیے دوسروں کا مستقبل داؤ پر لگا رہے ہیں، کمزوروں کی حق تلفی کر کے دنیا کی تجوریوں میں آخرت کے دردناک عذاب کا ایندھن جمع کر رہے ہیں....ان باتوں پر غور کرنا ہم سب کی انفرادی اور اجتماعی ذمہ داری ہے۔

اب ایک نظر فروری کے شیف ٹائمز پر....

جب سے عالمی سطح پر ماحولیاتی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں سردی کی شدت ہمارے ہاں سال کے پہلے دو مہینوں تک محدود ہو گئی ہے۔ ان دنوں بھی ملک سخت سردی کی لپیٹ میں ہے اس لیے ہم نے آپ کے لیے غذائیت اور توانائی سے بھرپور ڈشز کا انتخاب کیا ہے جو آپ کو موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکیں۔ مزے دار Recipies کے علاوہ موسم سرما میں حفاظتی تدبیر، غذاؤں کو محفوظ بنانا، چاکلیٹ پر دلچسپ ریسرچ، فیشن، شوبز اور بچوں کی تربیت سمیت، بہت سے مفید آرٹیکلز بھی شمارے کا حصہ ہیں۔

محمد عرفان رامے

February 2018, issue IV, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "ماں" ویلفیئر ٹرسٹ کے لیے وقف ہے۔

فہرست

میگزین آفس آفس نمبر 319، تھرڈ فلور، لطیف سینٹر، فیروز پور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com

Official Partner of Chef Times

حضرت بلال حبشی رضی اللہ عنہ

پہلے موذنِ رسول

محمد عرفان رامے

یہ گرمیوں کی ایک تپتی دوپہر تھی۔ مکہ مکرمہ کے ریگزار سورج کی گرمی سے لوہے کی طرح تپ رہے تھے ایسی شدید گرمی کہ پرندے بھی اپنے گھونسلوں سے باہر نکلتے ہوئے گھبراتے تھے۔ ایسے میں ایک شخص کو گلے میں رسی باندھ کر اس کا مالک گرم ریت پر لٹا دیتا تھا اور ایک وزنی پتھر اس کے سینے پر رکھ دیتا تاکہ وہ ہل نہ سکے۔ پھر کہتا کہ محمد ﷺ کے دین سے باز آجاؤ اور لات و عزیٰ کو معبود حقیقی مان لو ورنہ اسی طرح پڑے رہو گے۔

وہ شخصیت جس کے ساتھ ہر روز یہ سلوک کیا جاتا تھا زبان حق سے اسے جواب دیتی کہ میرے جسم پر تو تمہارا زور چل سکتا ہے مگر میرے دل اور میری جان پر تیرا کوئی اختیار نہیں جب وہ ظالم زیادہ سختی کرتا تو زبان مبارک سے صرف "احد، احد" ہی نکلتا۔ اس پر ظالم مالک غضبناک ہو کر دوبارہ زدوکوب کرنا شروع کر دیتا۔

اسلام قبول کرنے کی پاداش میں یہ شخصیت جس نے اس قدر ظلم سہے اور اذیتیں برداشت کیں حضرت بلال حبشیؓ ہیں۔

ہجرت مدینہ سے قبل حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت عمر فاروقؓ کو حضرت بلالؓ کا اسلامی بھائی بنا دیا تھا۔ اسلامی بھائیوں میں بڑی محبت و اخوت تھی یہی وجہ تھی کہ حضرت عمر فاروقؓ نے اپنے دور خلافت میں بھی حضرت بلالؓ کے ساتھ خصوصی پیار و محبت کا اظہار کیا اور ہر طرح سے حضرت بلالؓ کا خیال رکھا۔

یہ اس لیے بھی تھا کہ نبی کریم ﷺ بھی حضرت بلالؓ سے شفقت و محبت فرمایا کرتے تھے۔

حضرت بلالؓ کا مسجد نبوی کی تعمیر میں حصہ لینے کا جذبہ نہایت قابل دید تھا آپ بڑی تندہی سے تعمیر کے کاموں میں حصہ لے رہے تھے۔ نبی کریم ﷺ بھی صحابہ کرامؓ کے ساتھ مل کر اینٹیں اٹھا اٹھا کر لاتے تھے اور مٹی آپ کے شکم مبارک پر لگ جاتی تھی۔ صحابہ کرامؓ جب یہ دیکھتے کہ حضور ﷺ خود اینٹیں اُٹھا اُٹھا کر لا رہے ہیں تو وہ بھی کام میں خوب تیزی دکھاتے اور ساتھ ساتھ رجز پڑھتے جاتے۔ "ہم بیٹھے رہیں اور نبی کریم ﷺ کام کرتے رہیں ایسا بیٹھنا یقیناً گمراہ کرنے والا عمل ہے۔"

حضور ﷺ بھی صحابہ کرامؓ کو کام کا شوق اور رغبت دلانے کے لیے دعا فرماتے:

"اے اللہ! کوئی چیز بہتر نہیں مگر آخرت کی نیکی، تو انصار و مہاجرین پر رحم فرما۔"

حضرت بلالؓ کی آواز نہایت بلند اور دلکش تھی، آواز میں ایک خاص قسم کا حسن اور سوز تھا اور ایسی تاثیر تھی کہ جو بھی مسلمان سنتا تو فوراً نماز کے لیے مسجد کی طرف دوڑتا تھا

مسلمانوں کے پہلے موذن ہونے کی سعادت حضرت بلالؓ کے علاوہ کسی کو حاصل نہیں، نبی کریم ﷺ نے آپ پر خصوصی کرم فرمایا اس سے حضرت بلالؓ کے بلند مرتبہ کا بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے۔

حضرت بلالؓ کی آواز نہایت بلند اور دلکش تھی۔ آواز میں ایک خاص قسم کا حسن اور سوز تھا اور ایسی تاثیر تھی کہ جو بھی مسلمان سنتا تو فوراً نماز کے لیے مسجد کی طرف دوڑتا تھا۔ یہ اعزاز حضرت بلالؓ کے حصے میں ہی آیا کہ آپ حضور ﷺ کی ہدایت پر ہر روز دن میں پانچ مرتبہ صدائے اذان بلند کرتے۔ حضرت بلالؓ جب اذان دیتے تو سننے والے ایک عجب طرح کا سرور محسوس کرتے تھے ہر کسی کو آپؓ کی آواز بہت اچھی لگتی تھی۔

جب سرور کائنات ﷺ کا وصال مبارک ہو گیا تو حضرت بلالؓ پر غم کا پہاڑ ٹوٹ گیا۔ اپنے آقا ﷺ کی جدائی سے دل کی دنیا ہی ویران ہو گئی۔ عہد کر لیا کہ حضور ﷺ کے بعد کسی کے لیے اذان نہ دوں گا۔ دل کو کسی طرح قرار نہ آتا تھا اور کسی کام میں دل نہ لگتا تھا۔

جب حضرت بلالؓ نے حضور ﷺ کے وصال مبارک کے بعد اذان نہ دینے کا عہد کر لیا تو حضرت سعد قرظیؓ جو کہ مسجد قبا کے موذن تھے حضرت بلالؓ کی اجازت سے مسجد نبوی کے موذن مقرر کر دیے گئے۔ مشہور نابینا صحابی حضرت ابن مکتومؓ بھی مسجد نبوی میں حضرت بلال کے علاوہ کبھی کبھی اذان کی سعادت حاصل کر لیا کرتے تھے۔

حضرت بلالؓ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ حضور نبی ﷺ نے آپؓ کو تمام صحابہ کرامؓ میں سے اذان دینے کے لیے مقرر فرمایا اور حضرت بلالؓ نے اس خدمت کو بڑی حسن خوبی سے نبھایا۔ آپؓ چونکہ حبشی تھے اس لیے جب اذان دیتے تو زبان مبارک سے "شین" کا لفظ ٹھیک طرح سے ادا نہ ہوتا تھا مگر جب عشق رسول ﷺ سے سرشار ہو کر

اشھدان محمد رسول اللہ

کہتے تو جو بھی سنتا اس پر رقت طاری ہو جاتی۔ آپؓ کی آواز میں بہت تاثیر تھی۔

حضرت بلالؓ یوں تو روزانہ پانچ وقت کے لیے اذان دیا کرتے تھے مگر جمعہ کے دن نماز جمعہ کی اذان دینے کی غرض سے خصوصی اہتمام کے ساتھ مسجد میں تشریف لاتے۔ غسل کرنے کے بعد پہلے مسجد میں آتے اور ذکر الٰہی میں مشغول رہتے تھے یہاں تک کہ حضور ﷺ حاضرین کو سلام کرتے ہوئے تشریف لاتے اور منبر اطہر پر تشریف فرما ہو جاتے۔ حضرت بلالؓ اذان کہتے اور اس کے ختم ہو جانے کے بعد حضور ﷺ فوراً خطبہ ارشاد فرمانا شروع کر دیتے۔ جب تک منبر پاک نہ بنا تھا حضور ﷺ کسی لاٹھی یا کمان سے دست مبارک کو سہارا دے لیا کرتے تھے اور کبھی کبھار اس لکڑی کے ستون سے ٹیک لگا لیتے تھے، وہ محراب کے پاس تھا اور جہاں آپ ﷺ خطبہ ارشاد فرماتے تھے۔ مگر جب منبر بن گیا تو اس عادت مبارک کو ترک کر دیا۔ حضور ﷺ دونوں خطبوں کے درمیان تھوڑی دیر بیٹھ جاتے تھے اور اس وقت کوئی بات نہ کرتے تھے۔ دوسرا خطبہ ختم ہوتے ہی حضرت بلال اقامت کہتے اور پھر حضور ﷺ نماز کا آغاز فرما دیتے تھے۔

Official Partner of Chef Times

غذاؤں کو محفوظ بنائیں
صحت کو یقینی بنائیں

مہنگائی اور اخراجات میں اضافے کی شکایات کرنے کے بجائے کیوں نا اشیائے خوردنی کو خراب ہونے سے بچایا جائے تا کہ یہ دیر تک قابل استعمال رہیں اور دل کو بھی تسلی رہے۔

دودھ

تازہ دودھ اگر دو تین بار اُبال کر رکھا جائے تو جلد خراب نہیں ہوگا۔ اگر یہ گاڑھا ہو جائے اور گمان گزرے کہ بس تھوڑی ہی دیر میں پھٹنے والا ہے تو تھوڑا سا دہی ملا کر کچن میں ڈھک دیں۔ یہ دہی کی شکل میں سالن بنانے میں یا دہی بڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس آئس کیوبز کی علیحدہ ٹرے ہے تو دودھ کو فریز کر لیجیے۔ آج نہیں تو کل ضرورت پڑنے پر بطور دہی استعمال کر سکتے ہیں۔

مرچیں

پسی ہوئی لال مرچوں میں پھپھوندی لگ سکتی ہے اور کیڑے بھی کھا جاتے ہیں۔ ثابت مرچ کو شیشے کی بوتل میں رکھیں اور اسے ایئر ٹائٹ کر کے بند کریں۔ اگر چٹکی بھر نمک ڈال کے شیشی بند کر لی جائے تو کئی دن تک آرام رہتا ہے۔ مرچیں اصل حالت میں رہتی ہیں۔

پنیر

پنیر کا ٹن ایک بار کھولنے کے بعد اس بات کا خیال رکھیں کہ اب اس کو ہمیشہ کسی ایئر ٹائٹ جار ہی میں محفوظ کرنا ہے اور اس پر درج Expiry Date کا خیال رکھنا ہے۔ ورنہ پنیر سخت ہو جائے گا اور اس میں مضر صحت جراثیم سرایت کر سکتے ہیں۔

ناریل

ناریل یا کھوپرا نازک چیز ہے۔ یہ بھی مہینوں تک درست حالت میں نہیں رہ سکتا۔ اگر گھر میں پسا ہوا یا کترا ہوا کھوپرا رکھا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا بھون لیں۔ اس طرح یہ کافی دنوں تک ٹھیک رہے گا۔

کش مش

کش مش کو بھی کیڑا لگنے سے بچانے کے لیے پلاسٹ کی ایئر ٹائٹ تھیلی اور شیشے کی بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ یہ محفوظ رہے گی۔

مسور کی دال

مرطوب علاقوں میں یہ عام مسئلہ ہے کہ مسور کی دال کو کیڑا لگ جائے تو برادہ سا جمع ہو جاتا ہے۔ اور دال کا رنگ زردی مائل ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ممکن نہیں کہ مسور کی دال وہی خریدی جائے جو کیسٹر آئل سے صاف کی گئی ہو تو پھر اسے تھوڑی دیر دھوپ میں رکھ کر استعمال کیا جائے۔ برادہ ہو جانے کی صورت میں دال ضائع کرنی پڑے گی۔ بہتر یہی ہے کہ اپنے کنبے کی ضرورت کے مطابق ہی اجناس خریدی جائیں۔

آٹا

آٹے میں بھورے اور سرخ کیڑے پڑ سکتے ہیں۔ لہٰذا اسے نمی سے بچانا ضروری ہے۔ آپ جتنا بھی چھان کر آٹا علیحدہ کریں گے یہ پھر بھی چھلنی سے باہر آ جاتے ہیں جو صحت اور سہولت دونوں کے لیے مفید نہیں۔ اگر آٹے کے کنستر یا ڈبے میں سونٹھ کا ایک ٹکڑا رکھ دیا جائے تو کیڑے نہیں پڑتے اور اگر موجود ہوں تو حیرت انگیز طور پر غائب ہو جائیں گے۔

اچار

اسے وقتاً فوقتاً دھوپ میں رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اُوپری تہ میں تیل ڈالتے رہنا چاہیے۔

ہیں اور وہاں اپنا ٹوتھ برش لے جانا بھول گئے ہیں۔ باتھ روم میں آپ کے دوست کا ٹوتھ برش موجود ہے اور آپ کا جی چاہتا ہے کہ وقتی طور پر اس کو استعمال کر لیا جائے لیکن آپ کا یہ عمل بہت خطرناک ہوسکتا ہے۔

جب آپ برش کرتے ہیں تو اس کے ریشے مسوڑھوں سے رگڑ کھاتے ہیں اور اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ خون میں پلنے والے مہلک جراثیم اور وائرس مثلاً ہیپاٹائٹس بی اور سی اور ایڈز کا مخصوص وائرس HIV بھی ٹوتھ برش کے راستے ایک سے دوسرے میں منتقل ہو جائے۔ ٹوتھ برش کی شیئرنگ سے سانس کی بیماریاں اور نزلہ زکام بھی دوسروں کو لگ سکتا ہے۔

ہیئر برش

دوسروں کی کنگھی یا ہیئر برش استعمال کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے۔ جراثیم آپ کی کھال کے ہر حصے پر ہوتے ہیں خواہ وہ سر کی کھال کیوں نہ ہو۔ جب ہم بالوں میں کنگھی یا برش کرتے ہیں تو اس کے ساتھ جراثیم بھی چپک جاتے ہیں اور یہ بھی آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ برش یا کنگھی کے دندانے کھال سے رگڑ کھاتے ہیں۔ اگر آپ دوسروں کے زیر استعمال کنگھی اپنے سر پر آزمائیں گے تو ایسی صورت میں جراثیم آپ تک منتقل ہو سکتے ہیں۔

ریسرچ میں کنگھی اور ہیئر برش پر بھی MRSA اور دیگر جراثیم دیکھے گئے ہیں۔ ہیئر ڈریسرز کے سیلون میں جو برش اور کنگھے استعمال ہوتے ہیں ان کے بارے میں یہ یقین حاصل کرنا ضروری ہے کہ انہیں روزانہ Disinfect کیا جاتا ہے تاکہ جراثیم کی منتقلی کا امکان کم سے کم ہو۔

شاپنگ ٹرالیاں

ذرا تصور کریں کہ آپ نے شاپنگ کی ٹرالی میں جہاں سبزیاں رکھی ہیں، کچھ دیر پہلے ٹھیک اسی جگہ ایک چھوٹا بچہ بیٹھا تھا جس کا پیمپر آلودہ ہو چکا تھا تو یہ جاننے کے بعد آپ کا ردعمل کیا ہو گا؟

یہ بھی تو ہوسکتا ہے کہ شاپنگ کے لیے آئی ہوئی خاتون ٹرالی پر اس جگہ اپنے منے کو بیٹھنے کے لیے کہہ رہی ہوں جہاں تھوڑی دیر قبل چکن یا مٹن کے غیر محفوظ پیکٹ دھرے ہوں۔ گروسری اسٹورز میں رکھی ٹرالیوں کے معائنے میں دیکھا جا چکا ہے کہ یہ جراثیم کی آماجگاہ ہوتی ہیں۔ 80 فیصد ٹرالیوں میں ای کولائی جراثیم موجود تھے جو انسانی فضلے میں ہوتے ہیں اور آلودہ ہاتھوں سے ایک سے دوسرے میں منتقل ہوتے ہیں۔ ٹرالیوں پر ایسے جراثیم اور وائرسز بھی دیکھے گئے جو نزلہ، زکام اور دست کا سبب بنتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لیے بہتر ہوگا کہ شاپنگ ٹرالی استعمال سے پہلے اس کے ہینڈل اور بچے کی سیٹ کو جراثیم کش پونچھے سے صاف کر لیں اور شاپنگ سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو بھی جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔

اے ٹی ایم اور ٹچ اسکرین

آپ کو بینک سے رقم نکالنی ہو، باورچی خانے کی چیزیں خریدنے کسی اسٹور میں جائیں یا کہیں اور رقم کی ادائیگی کرنا چاہیں تو اے ٹی ایم کی سہولت ہر جگہ موجود ہے۔ لیکن خبردار رہیں کہ اے ٹی ایم کے ٹچ اسکرین اور اس کی پیڈز جراثیم سے اتنے آلودہ ہوتے ہیں کہ آپ ان کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ یہاں ای کولائی کے علاوہ وہاں MRSA جراثیم کی بھی بہتات دیکھی گئی ہے۔ MRSA وہ جراثیم ہیں جن پر عام اینٹی بائیوٹک دوائیاں اثر نہیں کرتیں۔ بہتر ہوگا کہ ان کو استعمال سے پہلے جراثیم کش پونچھے سے صاف کر لیا جائے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کی صفائی بھی کی جائے۔

اگر آپ کے سیل فون کی بیٹری ختم ہو چکی ہے تو اپنے کسی دوست کے موبائل فون کو عاریتاً استعمال کرنا عقل مندی نہیں ہے اس لیے کہ سیل فون بھی جراثیم سے آلودہ ہوتے ہیں اور لوگ شاذ و نادر ہی انہیں صاف کرتے ہیں

موبائل فون:

اگر آپ کے سیل فون کی بیٹری ختم ہو چکی ہے تو اپنے کسی دوست کے موبائل فون کو عاریتاً استعمال کرنا عقل مندی نہیں ہے اس لیے کہ سیل فون بھی جراثیم سے آلودہ ہوتے ہیں اور لوگ شاذ و نادر ہی انہیں صاف کرتے ہیں۔ سیل فون پر MRSA انفلوئنزا کے وائرس اور دیگر خطرناک جراثیم دیکھے گئے ہیں اور ریسرچ میں یہ بھی سامنے آچکا ہے کہ خواتین کے موبائل فون مردوں سے زیادہ گندے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ بظاہر یہ سمجھ میں آتی ہے کہ ان کے میک اپ کی اشیاء میں بھی جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ خواتین مردوں سے زیادہ نزلہ زکام میں مبتلا ہوتی ہیں۔ شماریاتی حساب سے خواتین سالانہ تین بار نزلہ زکام کا شکار ہو سکتی ہیں جبکہ مرد ایک سال میں 1.5 مرتبہ زکام میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مجبوری میں کسی دوسرے کا سیل فون استعمال کرنا ہو تو پہلے اسے جراثیم کش پونچھے سے صاف کریں اور استعمال کے بعد اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

ٹی وی ریموٹ

اگر آپ کسی ہوٹل میں قیام پذیر ہیں، کسی دوست یا پڑوسی کے مکان میں ٹی وی دیکھ رہے ہیں تو وہاں موجود ریموٹ کنٹرول کو استعمال سے پہلے اچھی طرح جراثیم کش محلول والے پونچھے سے صاف کر لیں۔ ٹی وی ریموٹ کو شاید ہی کبھی صاف کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کے بٹنوں پر لاکھوں کی تعداد میں جراثیم جمع ہوتے ہیں۔

گھروں میں استعمال ہونے والے ٹی وی ریموٹ بھی گندے ہوتے ہیں لیکن ہوٹل کے کمروں میں رکھے ٹی وی ریموٹ تو بہت ہی زیادہ آلودہ دیکھے گئے ہیں کیونکہ وہاں لوگ باتھ روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھونے کی زحمت بھی نہیں کرتے۔ ہوٹلوں کے علاوہ ہسپتالوں اور نرسنگ ہومز کے ٹی وی ریموٹ بھی جراثیم سے بھرے ہوتے ہیں۔

تھوڑی سی احتیاط

بہت سی آسانیاں

سُباس گل

روز مرہ زندگی میں ہم اپنی بہت سی چیزوں میں دوسروں کو شریک کرتے یا حصہ دار بناتے ہیں، اس سے سماجی زندگی بہتر ہوتی ہے۔ لیکن صحت کے حوالے سے کچھ چیزیں ایسی ہیں جن میں اگر آپ دوسروں کو شریک کریں گے یا آپ خود دوسروں کے استعمال میں آنے والی چیزیں استعمال کریں گے تو یہ نقصان دہ ہو گا۔

ذیل میں ایسی ہی چند چیزوں کے بارے میں بتایا جا رہا ہے۔

قلم

اکثر یہ صورت حال آپ کو بھی پیش آتی ہوگی کہ دفتر میں کام کرتے ہوئے آپ اپنے کسی ساتھی کے پاس گئے اور وہاں آپ کو کچھ لکھنے کی ضرورت پیش آئی۔ اگر آپ اپنا قلم اپنی میز پر چھوڑ آئے ہیں تو بلا تکلیف اس دوست سے اس کا قلم طلب کریں گے اور وہ اپنی دراز کھول کر یا جیب سے قلم نکال کر آپ کے حوالے کر دے گا۔ لیکن ذرا ٹھہریں! نجی استعمال والے قلم جراثیم سے بھرے ہوتے ہیں کیونکہ اکثر لوگوں کو قلم منہ میں رکھنے یا ہونٹوں کے درمیان گھمانے کی عادت ہوتی ہے۔ اس طرح سانس کی بیماریوں میں مبتلا کرنے والے وائرس اور منہ کے انفیکشن بھی آپ تک منتقل ہو سکتے ہیں۔

ٹوتھ برش

فرض کیجئے آپ اپنے کسی دوست کے گھر رات گزار رہے

آپ کو بینک سے رقم نکالنی ہو، باورچی خانے کی چیزیں خریدنے کسی اسٹور میں جائیں یا کہیں اور رقم کی ادائیگی کرنا چاہیں تو اے ٹی ایم کی سہولت ہر جگہ موجود ہے، لیکن خبردار رہیں کہ اے ٹی ایم کے ٹچ اسکرین اور اس کی پیڈز جراثیم سے اتنے آلودہ ہوتے ہیں کہ آپ ان کا تصور بھی نہیں کر سکتے

Paksociety.com

Official Partner of Chef Times

چاکلیٹ محبتیں بڑھاتی ہے

سوئٹزرلینڈ چاکلیٹ کھانے والے عقل مند افراد کے ممالک میں سرفہرست ہے۔ یہاں سب سے زیادہ فی کس چاکلیٹ کی کھپت ہے۔ وہیں سب سے زیادہ نوبل انعام پانے والوں کی شرح بھی ہے۔ سویڈن میں نوبل انعام دیا جاتا ہے۔ صرف امن انعام وہاں سے نہیں دیا جاتا تاہم یہاں نسبتاً کم چاکلیٹ استعمال کی جاتی ہے۔

2010ء میں معاشیات میں نوبل انعام پانے والے لندن اسکول آف اکنامکس کے کرسٹوفر پیسارائڈس اپنے چاکلیٹ کھانے کو یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں:

''یہ بچپن سے میری خوراک کا حصہ رہی۔ میں روزانہ بلا ناغہ چاکلیٹ کھاتا تھا۔ یہ وہ چیز ہے جو انسان اپنے آپ کو خوش کرنے کے لیے کھاتا ہے۔ مگر نوبل انعام اور چاکلیٹ کھانے میں تعلق مجھے تو نظر نہیں آیا مگر اچھی یادداشت اور بہترین ذہانت آپ کی زندگی کو بہتر بنانے اور آپ کی محنت اور نظریے کو وسیع کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح عین ممکن ہے کہ جو چیز آپ روزانہ کھاتے ہوں وہ صحت کی ضامن ہو۔

ایک تحقیق کے مطابق نوبل انعام پانے اور حاصل کرنے والے زیادہ افراد پیدا ہوتے جہاں چاکلیٹ زیادہ کھائی جاتی ہے لیکن ایک نوبل انعام یافتہ کتنا چاکلیٹ کھاتا ہے اس کے ملتا ہے کہ ان ممالک میں نوبل انعام چاکلیٹ کھانے اور نوبل انعام جیتنے میں کیا رشتہ ہے۔ اس کی وضاحت نہیں ہو سکی۔ تاہم چاکلیٹ کھانے میں کوئی تعلق ضرور ہے۔ چاکلیٹ کے بارے میں اس تحقیق سے اشارہ اتنا ضرور ملے ہی کہ اس غذا کا انسانی ذہانت اور دماغی کارکردگی بڑھانے میں گہرا تعلق موجود ہے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے پروفیسر اور اس تحقیقی مقالے کے خالق فرانز میسرلی نے کہا ہے کہ جب سے انھیں پتا چلا ہے کہ کوکو آپ کی صحت کے لیے مفید ہے تب سے وہ چاکلیٹ کے فوائد پر حیرت زدہ ہیں۔ واضح رہے کہ چاکلیٹ کوکو سے بنتا ہے۔ عمر دراز لوگ جنہیں ذہنی پریشانیاں لاحق ہوں یا جنہیں بھولنے کا مرض ہو، وہ اگر مستقل کوکو استعمال کریں تو ان کی ذہنی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور سکون محسوس ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ بات ہمیں معلوم ہے کہ جو چوہے چاکلیٹ کھاتے ہیں وہ زیادہ دنوں تک جوان اور چست و چوبند رہتے ہیں اور ان کی ذہنی وجسمانی کارکردگی بڑھتی ہے۔ چوہوں پر تحقیق کے بعد انسانوں پر طبع آزمائی کی گئی اور دیکھا گیا کہ ان کی یادداشت میں اضافہ ہو گیا۔ ان تحقیقات کے بعد فرانز نے کسی ملک میں نوبل انعام جیتنے والے افراد کی تعداد اور وہاں چاکلیٹ کی صنعت کا موازنہ کیا۔ انھوں نے نوبل انعام جیتنے کی تعداد کو کسی ملک کی عقل وفہم اور ادراک کا اشاریہ مانا اور یہ مطالعہ کیا جس کا نتیجہ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیشن میں شائع ہوا ہے اور یہ چونکا دینے والا ہے۔

چاکلیٹ کے چند اہم فوائد:

- ☆..... بڑھتی عمر کے اثرات کو ست روی کا شکار بناتی ہے۔
- ☆..... بڑھا ہوا بلڈ پریشر اعتدال پر آنے لگتا ہے۔
- ☆..... اس کے باوجود کہ یہ مٹھاس سے بھرپور ہوتی ہے مگر ذیابیطس میں بے حد مضر نہیں۔
- ☆..... جنہیں شوگر نہیں ان کے لیے بھی خطرات سے پر نہیں۔
- ☆..... یہ وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور غذا ہے۔
- ☆..... دل اور دماغ تک خون کی روانی بہتر بناتی ہے۔
- ☆..... افسردگی مایوسی اور تفکرات کا موثر حل ہے۔ اسے کھانے سے موڈ بدل جاتا ہے اور آپ مسکرانے لگتے ہیں۔
- ☆..... دل کے مریضوں کے لیے بھی مضر اثرات نہیں رکھتی۔
- ☆..... اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہونے کے باعث سیلز کے لیے فائدہ مند ہے۔
- ☆..... کولسٹرول کی سطح کو ہموار کرتی ہے۔

ایک عام خیال ہے کہ چاکلیٹ آدمی کو موٹا کرتی ہے، وزن بڑھاتی ہے۔ مگر یہ مفروضہ غلط ثابت ہو گیا ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے چاکلیٹ کھاتے ہیں وہ نسبتاً دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ امریکہ میں تقریباً ایک ہزار لوگوں کی خوراک کا جائزہ لیا گیا اور ان کے ذریعہ لی جانے والی کیلوریز اور ان کے قد وزن کے تناسب کو نظر میں رکھتے ہوئے ان کا تجزیہ کیا گیا قد اور وزن یا جسامت کی عکاسی کرنے والے طریقے کو BMI (باڈی ماس انڈکس) کہتے ہیں۔ جس کے ذریعے موٹاپا ماپا جاتا ہے۔ اس نئی تحقیق سے یہ انکشاف ہوا کہ وہ لوگ جو ہفتے میں کئی بار چاکلیٹ کھاتے ہیں ان لوگوں کے مقابلے میں جو کبھی کبھی چاکلیٹ کھاتے ہیں زیادہ دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق چاکلیٹ بلاشبہ اچھی خاصی کیلوریز رکھتا ہے مگر اس میں ایسے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو وزن کم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Consumed 50% Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:
INFO@SMYCO.COM.PK

Official Partner of Chef Times

بیکڈ چکن

اجزا

چکن تھائی (بون اور سکن کے ساتھ) — 1 کلوگرام
مکھن — 20 گرام
لہسن جوے (چوپ کرلیں) — 4 عدد
ویسٹرشائر سوس — 2 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر — ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر — ½ چائے کا چمچ
نمک اور کالی مرچ — حسب ذائقہ
ہری پیاز — گارنشنگ کے لیے

لیمن سوس:

لیمن (زیسٹ) — 1 عدد
فریش لیمن جوس — 3 کھانے کے چمچ
کریم — 2 کھانے کے چمچ
چینی — ½ چائے کا چمچ
ڈیجون مسٹرڈ — 1 چائے کا چمچ
نمک — حسب ذائقہ

ترکیب

- مکھن اور لہسن کے علاوہ تمام اجزاء کو مکس کر کے چکن پر لگائیں۔
- اب ایک پین میں مکھن کو پگھلا کر لہسن کو فرائی کرلیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سکن براؤن اور کرسپی ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد چکن کو بیکنگ ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں
- 25-30 منٹ بیک کریں۔
- سوس پین میں سوس کے تمام اجزاء مکس کر کے 2-3 منٹ پکائیں۔
- تیار سوس کو چکن پر ڈال کر ہری پیاز سے گارنش کریں
- چاول یا پاستا کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

شیف نائجیلا لاسن

پرانز ان چلی ساس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

اجزا

پرانز	450 گرام
پی نٹ آئل	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچ
ہری پیاز	گارنشنگ کے لیے

ساس کے لیے:

ٹماٹو پیوری	1 کھانے کا چمچ
چلی ساس	2 چائے کے چمچ
سرکہ	1 چائے کا چمچ
چینی	1 چائے کا چمچ
سیسمی آئل	2 چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم آئل میں ادرک، لہسن اور ہری مرچ کو فرائی کریں۔
- پھر پرانز ڈال کر تقریباً ایک منٹ فرائی کریں۔
- اب ساس کے تمام اجزا مکس کر کے پرانز میں شامل کریں اور چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہری پیاز سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

اوریو آئس کریم شیک

شیف نائجیلا لاسن

اجزا

دودھ	2 کپ
اوریو بسکٹس	4 عدد
ونیلا آئس کریم	2 سکوپ
ونیلا ایسنس	2 قطرے
آئس کرش	حسب ضرورت

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

ترکیب

- تمام اجزاء کو اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- چاکلیٹ ساس کے ساتھ سرو کریں۔

SASSO Healthy cooking & body care,
The ultimate care.

Official Partner of Chef Times

چکن سیچوان

شیف شمائلہ فواد

اجزا

چکن کی پٹیاں	1/2 کلوگرام
چکن کی یخنی	1 کپ
انڈے کی سفیدی	1 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
سفید مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچ
سوئٹ ساس	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
اووسٹر ساس	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی پٹیوں پر سفید مرچ، انڈے کی سفیدی، کارن فلور، دو کھانے کے چمچ آئل اور نمک ملا کر تیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کر کے چکن کی پٹیاں گولڈن فرائی کر لیں۔
- الگ کڑاہی میں باقی آئل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اور علاوہ کارن فلور، مچھلی سمیت باقی تمام اجزا ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 45-50 min
Serves: 2-3

شیف شمائلہ فواد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

سویوں کا میٹھا

اجزا

تازہ دودھ	2 کلوگرام
باریک سویاں	½ 1 کپ
چینی	½ کپ
کریم	1 پیکٹ
آئل	½ کپ
چھوٹی الائچی	10 عدد
بادام، پستہ	حسب ضرورت

ترکیب

- آئل میں الائچی ڈال کر براؤن کر لیں۔
- پھر سویاں ڈال کر بھون لیں۔
- اس کے بعد دودھ شامل کریں۔
- دودھ ڈیڑھ کلو تک رہ جائے تو چینی ڈال دیں۔
- اب چولہا بند کر کے کریم مکس کریں۔
- بادام، پستہ ہلکا سا فرائی کر کے اوپر ڈالنے کے بعد پیش کریں۔

کوکونٹ لینٹل سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 45-50 min
Serves: 2-3

اجزا

مونگ کی دال	1 کپ
کوکونٹ ملک	3 کپ
لہسن کے جوے	3 عدد
پیاز	2 عدد
گاجر	2 عدد
ادرک	1 انچ کا ٹکڑا
تیز پات	1 پتہ
ہرا دھنیا	½ گٹھی
ہلدی	½ چائے کا چمچ
ثابت رائی	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
آئل	3 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- دال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوپ کرلیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں پھر اس میں دو کپ پانی شامل کر دیں۔
- جب ابال آجائے تو دال، گاجر تیز پات، نمک اور کوکونٹ ملک ڈال دیں۔
- ہلکی آنچ پر بیس منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے۔
- دوسرے پین میں ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ادرک، لہسن، رائی، ہلدی، ہرا دھنیا
- فرائی کریں اور خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں۔
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو بلینڈر میں بلینڈ کریں۔
- اب دوبارہ پین میں ڈال کر گرم کریں اور باؤل میں نکال لیں۔
- لیموں کا رس شامل کر کے گرم گرم پیش کریں۔

فش بروسٹ

اجزا

مچھلی (بغیر کانٹے کے)	1 کلوگرام	ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچ
میدہ	½ 1 کپ	چلی ساس	4 کھانے کے چمچ
کارن فلار	½ کپ	بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سویا ساس	4 کھانے کے چمچ	نمک	حسب ذائقہ
سرکہ	2 کھانے کے چمچ	آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کے موٹے ٹکڑے دھو کر خشک کریں اور ان پر گہرے کٹ لگالیں۔
- میدہ، کارن فلار، نمک اور بیکنگ پاؤڈر باؤل میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔
- الگ باؤل میں سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملائیں۔
- اب اس میں چار کھانے کے چمچ میدے کا خشک مکسچر ملالیں۔
- مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے کیچپ مکسچر اور پھر میدے میں رول کر کے فریج میں رکھ دیں۔
- پندرہ منٹ بعد کڑاہی میں آئل گرم کر کے مچھلی کے ٹکڑے سنہری فرائی کرلیں۔
- ٹماٹو کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

شیف شمائلہ فواد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

شیف فواد

چکن سموسے

ترکیب

- ایک کھانے کے چمچ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز فرائی کرلیں۔
- پیاز نرم ہوجائے تو اس میں ادرک لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔
- پانی خشک ہونے پر کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر چولہے سے اتارلیں۔
- قیمہ ٹھنڈا ہونے پر اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر چھوٹے سائز کے سموسے بنالیں۔
- درمیانی آنچ پر آئل میں فرائی کر کے کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزا

چکن کا قیمہ	½ کلوگرام
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا (بھنا ہوا، کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا، کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
آئل	فرائنگ کے لیے

لوکی کا رائتہ

شیف فواد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 25-30 min
Serves: 2-3

اجزا

دہی	½ کلوگرام	پودینہ	½ کپ
لوکی (اُبلی ہوئی)	250 گرام	زیرہ (بھنا ہوا)	1 چائے کا چمچ
لال مرچ	6 عدد	ثابت دھنیا	½ چائے کا چمچ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	2 عدد	کالا نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- اُبلی ہوئی لوکی اور دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- زیرہ، لال مرچ اور دھنیا فرائنگ پین میں بھون کر پیس لیں۔
- پودینہ اور ہری مرچ گرائنڈ کرلیں۔
- اب بھنا ہوا مسالا، کالا نمک، پودینہ اور ہری مرچ دہی میں مکس کر کے خوب پھینٹیں۔
- سرونگ ڈش میں کھانے کے ساتھ پیش کریں۔

تھائی فش بالز

اجزا

مچھلی (بغیر کانٹے کے)	500 گرام
ہری پیاز (کٹی ہوئی)	3 عدد
تھائی ریڈ کری پیسٹ	1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	½ چائے کا چمچ
لیموں کے چھلکے (باریک کش کیے ہوئے)	1 چائے کا چمچ
فش ساس	½ چائے کا چمچ
مونگ پھلی کا تیل	1 کھانے کا چمچ
سویٹ چلی ساس	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی، کری پیسٹ، براؤن شوگر، لیموں کے چھلکے اور فش ساس کو فوڈ پراسیسر میں موٹا پیس لیں۔
- اب اس آمیزے میں ہری پیاز مکس کریں۔
- پھر ایک ایک کھانے کا چمچ آمیزہ لے کر بالز بنالیں۔
- پین میں مونگ پھلی کا تیل گرم کر کے تمام فش بالز گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کرلیں۔
- بیکنگ ٹرے میں ہلکا سا آئل لگا کر فش بالز اس میں رکھیں اور پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں بیک کریں۔
- فش بالز تیار ہوجائیں تو اوون سے نکال لیں۔
- سویٹ چلی ساس کے ساتھ سرو کریں۔

اسپیگھیٹی کاربونارا

شیف فواد

اجزا

اجزا	مقدار
چکن	1/2 کلوگرام
اسپیگھیٹی	1 پیکٹ
لہسن کے جوے	2-3 عدد
مشرومز	5-6 عدد
دودھ	1 کپ
فریش کریم	1 1/2 کپ
چیڈر چیز	1/2 کپ
آئل	1/4 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پارسلے	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں اُبال کر چھلنی سے نکال لیں اور ایک چمچ آئل لگا کر رکھ دیں۔
- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کریں، مشرومز کو باریک چوپ کرلیں۔
- دو کھانے کے چمچ آئل میں کچلے ہوئے لہسن کو ہلکا سا فرائی کرلیں پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ
- ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی پین میں آئل ڈال کر مشرومز کو فرائی کریں پھر نمک، لہسن کا پاؤڈر اور دودھ ڈال کر مکس کرلیں۔
- مشرومز اچھی طرح دودھ میں حل ہو جائیں تو کریم، مسٹرڈ پاؤڈر اور پیپریکا پاؤڈر شامل کریں۔
- چند منٹ پکا کر اس کاربونارا ساس میں فرائی کی ہوئی چکن اور کش کیا ہوا چیز ڈال دیں۔
- آخر میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر دو لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے چولہے سے اُتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Official Partner of Chef Times

NOVA GLASSWARE

شیف سیدہ ذکیہ

ایپری کاٹ آئس ٹی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 15-20 min
Serves: 2

ترکیب

- پانی کو ابلنے کے لیے رکھ دیں۔
- جب ابلنے لگے تو لیمن گراس اور ٹی بیگز ڈال کر کے ڈھک دیں۔
- اب چولہے سے اُتار کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔
- پھر شہد اور ایپری کاٹ جوس شامل کریں۔
- سرونگ گلاسز میں آئس کیوبز، پودینہ اور لیمن سلائسز ڈال کر آئس ٹی بنا لیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

اجزا

ایپری کاٹ جوس	1 ½ کپ
پانی	3 کپ
فریش لیمن گراس	2 عدد
ٹی بیگز	2 عدد
شہد	3 کھانے کے چمچ
آئس کیوبز	حسب ضرورت
پودینہ، لیمن سلائسز	سرونگ کے لیے

میکرونی ایگ سلاد

شیف سیدہ ذکیہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

فلنگ کے لیے:

دہی	½ کپ
انڈے (اُبلے ہوئے)	4 عدد
مکھن	2 چائے کے چمچ
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
مایونیز	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

سلاد ڈریسنگ کے لیے:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	1 کپ
دہی	½ کپ
شملہ مرچ/ٹماٹر/کھیرا	1 کپ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- انڈوں کو دو حصوں میں کاٹ کر زردی الگ کر لیں۔
- باؤل میں زردی، دہی، مکھن، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر اور مایونیز ملا کر مکس کریں۔
- اب اسے کٹے ہوئے انڈوں میں بھر دیں۔
- ایک باؤل میں میکرونی، دہی، شملہ مرچ، کھیرا، ٹماٹر، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ مکس کریں۔
- تیار مکسچر کو سرونگ پلیٹ میں ڈالیں اور اوپر سے انڈے رکھ کر پیش کریں۔

مشروم پالک

شیف سیدہ ذکیہ

ترکیب

- ہر مشروم چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- اب کڑاہی میں آئل گرم کر کے مشرومز فرائی کر لیں۔
- پھر اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ اور تھائم ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔
- اب پالک ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور پانچ منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

پالک (چوپڈ)	½ کلوگرام
مشرومز	8-10 عدد
لہسن کے جوے (چھیل لیں) 3 عدد	
کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
تھائم	½ چائے کا چمچ
آئل	2-3 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

رائس اینڈ ڈیٹ پڈنگ

اجزا

چاول (بھیگے ہوئے) 1 کپ
چھوارے (باریک کٹے ہوئے) ¼ کپ
تازہ دودھ 2 کپ
پانی ¼ کپ
دارچینی 1 انچ کا ٹکڑا
لیموں کے چھلکے (کش کیے ہوئے) ½ چائے کا چمچ
چینی 1 ½ کھانے کا چمچ
عرق گلاب 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- پین میں دودھ اور چاول ملا کر اُبالیں۔
- اب دارچینی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے اور چاول گلنے تک پکائیں اور پھر دارچینی نکال دیں۔
- اس کے بعد چینی ڈال کر پکائیں اور عرق گلاب ملا کر چولہے سے اُتار لیں۔
- پین میں پانی، چھوارے اور لیموں کے چھلکے ڈال کر چھوارے نرم ہونے تک پکائیں۔
- پھر چھوارے کچل کر نرم کر لیں۔
- چاولوں کے مکسچر کو پیالیوں میں ڈالیں اور اُوپر چھواروں کا آمیزہ ڈال دیں۔
- ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

ویلنٹائنز ڈے ریڈ ویلوٹ کیک

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 1 hour-30 min
Serves: 2-3

اجزا

کرسٹ کے اجزاء:

ملک چاکلیٹ	168 گرام
کوکنگ چاکلیٹ	84 گرام
کھانے کا لال رنگ	28 گرام
چاکلیٹ سینڈوچ کوکیز (چورہ کی ہوئی)	2 کپ
مکھن (پگھلا ہوا)	½ کپ
چینی	1 کپ
تازہ کریم	1 کپ
کریم پنیر	2 پیکٹ
انڈے	3 عدد
انڈے کی زردی	2 عدد
کوکو پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	½ 1 چائے کے چمچ

ٹاپنگ کے اجزاء:

مکھن	½ کپ

ترکیب

- ٹاپنگ بنانے کے لیے ملک چاکلیٹ اور کوکنگ چاکلیٹ پگھلا کر باؤل میں ڈالیں۔
- ٹھنڈی ہو جائے تو بٹر ملا کر الیکٹرک بیٹر سے یکجان کریں اور فریج میں رکھ دیں۔
- دو منٹ تک دوبارہ پھینٹ کر پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔
- کوکیز میں مکھن ملا کر اسپرنگ فوم پین میں دبا دبا کر سیٹ کریں اور ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔
- بیٹر کی مدد سے کریم پنیر، کریم اور چینی کو چند منٹ پھینٹیں پھر اس میں انڈے اور زردیاں ملائیں۔
- اس کے بعد فوڈ کلر، ایسنس اور کوکو پاؤڈر ملا کر اسپرنگ فوم پین میں ڈالیں۔
- اب اسے پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 45 منٹ بیک کر کے نکال لیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر چند گھنٹے کے لیے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔
- پھر ٹاپنگ سے سجا کر پیش کریں۔

Official Partner of Chef Times

چکن ود ہنی

اجزا

گاجر (باریک سلائس)	1 کپ
بروکلی	2 کپ
چکن بروتھ	¼ کپ
سویا ساس	¼ کپ
چکن بریسٹ (ٹکڑوں میں کاٹ لیں)	1 عدد
لہسن	4 جوے
آئل	2 کھانے کے چمچ
شہد	3 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
کارن اسٹارچ	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں ایک چمچ آئل گرم کر کے بروکلی اور گاجر کو نرم ہونے تک پکائیں اور پلیٹ میں نکال لیں۔
- اب پین میں باقی آئل ڈال کر نمک، کالی مرچ اور چکن شامل کریں اور گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر لہسن ڈال کر پکائیں اور سبزیاں شامل کریں۔ ایک باؤل میں چکن بروتھ، شہد اور سویا ساس مکس کریں۔
- دوسرے باؤل میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا پانی لے کر کارن اسٹارچ مکس کریں۔
- اب سویا ساس مکسچر چکن میں ڈال کر پکائیں۔ اس کے بعد کارن اسٹارچ شامل کر کے ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ہاٹ چکن گارلک

شیف عمارہ نعمان

اجزا

بون لیس چکن کیوبز	½ کلوگرام
ہری مرچ	3-4 عدد (کاٹ لیں)
کشمیری سرخ مرچ	3 عدد
پیاز	1 عدد
شملہ مرچ (کیوبز)	½ کپ
ٹماٹو پیسٹ	3 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
چلی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچ
سرکہ	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- کشمیری سرخ مرچ، پیاز، لیموں کا رس اور سرکہ کو گرائنڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔
- گرم آئل میں لہسن پیسٹ فرائی کریں پھر چکن اور سرکہ والی پیسٹ شامل کر دیں۔
- اب چلی پاؤڈر، ٹماٹو پیسٹ، نمک اور زیرہ پاؤڈر شامل کر کے اتنا بھونیں کہ چکن گل جائے۔
- ہری مرچ، شملہ مرچ اور گرم مسالا پاؤڈر مکس کر کے چند سیکنڈز بعد چولہے سے اتار لیں۔
- تھوڑے سے گرم آئل میں چوپڈ لہسن فرائی کر کے چکن کے اوپر ڈال دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

بنانا اینڈ چاکلیٹ آئس کریم پائی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

چاکلیٹ آئس کریم	500 ملی لٹر
مکھن	75 گرام
پلین چاکلیٹ بسکٹ (کرش)	200 گرام
بنانا (سلائسڈ)	2 عدد
لیمن (جوس)	½ عدد
سٹیکر چاکلیٹ	حسب ضرورت
(باریک کاٹ کر ٹھنڈا کر لیں)	

ترکیب

- آئس کریم کو فریزر سے باہر نکال لیں تاکہ نرم ہو جائے۔
- 8 انچ کھلا ٹن گریس کر لیں اور تہ میں گریس پروف پیپر لگا دیں۔
- مکھن کو پین میں درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
- پھر بسکٹس پر پگھلا ہوا مکھن ڈال کر یکجا ہونے تک مکس کریں۔
- اس مکسچر کو تیار ٹن میں ڈال کر چمچ کی مدد سے اچھی طرح پھیلا دیں۔
- سالا اب بنانا پر لیمن جوس چھڑک کر اسے مکسچر کے اوپر رکھیں۔
- اس پر آئس کریم ڈال کر چھری کی مدد سے اچھی طرح فروٹ پر پھیلا دیں۔
- آئس کریم پر چاکلیٹ بار بکھیر کر 3-2 گھنٹے کے لیے فریزر میں رکھ دیں۔
- سلائسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

علی نازک لیمب کوفتہ

شیف عمارہ نعمان

اجزا

لیمب لیگ (قیمہ)	750 گرام	کالی مرچ (کرش)	½1 کھانے کا چمچ
چربی	250 گرام	لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
پستہ (چوپڈ)	200 گرام	لال مرچ (کرش)	2 کھانے کے چمچ
انڈے	3 عدد	نمک	حسب ذائقہ
پیاز (چوپڈ)	3 عدد	پارسلے (چوپڈ)	حسب ضرورت
میدہ	½ کپ		

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

ترکیب

- تمام مسالا جات، انڈے، میدہ، پیاز، پارسلے، پستہ اور قیمہ مکس کر کے دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- سکیورز کے گرد اس آمیزے کو لمبی اور فلیٹ شیپ میں لگائیں اور 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب کباب کو براؤن ہونے تک کوئلے پر گرل کریں اور 10-8 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر چلی سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

شیف طارق

پرانز پلاؤ

اجزا

پرانز	½ کلوگرام	یخنی	3 پیالی
چاول (بھیگے ہوئے)	2 کپ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
دہی	½ کپ	لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
تیل	1 کپ	سفید سرکہ	1 کھانے کا چمچ
پیاز (تلی ہوئی)	4 عدد	نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچ (درمیانی کٹی ہوئی)	4 عدد	ہری مرچ، پیاز (تلی ہوئی)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک، دہی، ہری مرچ، کالی مرچ، پیاز اور پرانز ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- اب اس میں یخنی ملا کر اُبال آنے دیں۔
- پھر چاول، سرکہ اور نمک شامل کریں۔
- پانی خشک ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں اور گارنشنگ کے بعد سرو کریں۔

کاٹھیاواڑی دال گوشت

اجزا

اجزا	مقدار
بکرے کا گوشت	½ کلوگرام
مونگ کی دال (دھلی ہوئی)	½ کپ
مسور کی دال	1 کپ
ادرک، لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لہسن کے جوے (باریک کٹے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے)	2 عدد
ہری مرچیں	3 عدد
ثابت گرم مسالا	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
سیاہ زیرہ	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
Romoli آئل	4 کھانے کے چمچ
کڑی پتے، ہرا دھنیا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- گوشت کو دو کپ پانی کے ساتھ اُبال لیں۔
- پھر نمک، ادرک لہسن پیسٹ، ہلدی اور ثابت مسالا ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے۔
- دونوں دالوں کو ملا کر دھولیں اور دو کپ پانی میں ابال لیں، اس میں ٹماٹر اور پیاز بھی ڈال دیں۔
- دال گل جائے تو گوشت میں ملا دیں اور لال مرچیں ڈال کر چند منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- آئل گرم کر کے لہسن، کڑی پتے اور سیاہ زیرہ فرائی کریں اور دال پر بگھار لگا دیں۔
- اُبلے ہوئے چاولوں یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

کشمیری گوشت

شیف طارق

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

بکرے کا گوشت	1 کلوگرام	بڑی الائچی	3 عدد
خشک میوہ	1 کپ	لونگ	6 عدد
دہی	1 کپ	ثابت کالی مرچ	6 عدد
آئل	½ کپ	تیز پات	1 پتہ
پیاز (کٹی ہوئی)	3 عدد	ادرک لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
کشمیری مرچیں	2 عدد	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- کشمیری مرچوں کو پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر پیاز کے ساتھ باریک پیس لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے تیز پات، بڑی الائچی، لونگ اور کالی مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں۔
- پھر لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور مرچوں کا مکسچر شامل کر کے بھون لیں۔
- اب گوشت ڈال کر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے پھر تھوڑی تھوڑی دہی ڈال کر پکاتے جائیں۔
- آخر میں ایک کپ پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گاڑھی سی گریوی رہ جائے۔
- ساتھ ہی خشک میوہ ہلکا سا ابال کر ایک کھانے کے چمچ آئل میں فرائی کر لیں۔
- گوشت کو ڈش میں نکال کر اوپر فرائی میوہ ڈال دیں۔
- نان یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کولڈ سینڈوچ کیک

اجزا

چکن (بوائل)	1 کپ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)	¼ چائے کا چمچ
دہی	1 کلوگرام	کالی مرچ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
انڈے (اُبلے ہوئے)	3 عدد	کیچپ	3 کھانے کے چمچ
کھیرا (سلائس)	1 عدد	ہری چٹنی	3 کھانے کے چمچ
مایونیز	1 کپ	بریڈ	حسب ضرورت
کریم	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ
مکھن	¼ کپ	ٹماٹر	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دہی کو ململ کے کپڑے میں ڈال کے لٹکا دیں کہ پانی نکل جائے۔
- اب اس میں چار کھانے کے چمچ کریم، چوتھائی چائے کا چمچ نمک اور چوتھائی چائے کا چمچ کالی مرچ مکس کریں۔
- چکن میں نمک، کُٹی ہوئی کالی مرچ، مایونیز، کریم مکس کر کے کچھ دیر فریج میں رکھ دیں۔
- انڈے ہاتھ سے چوپ کرلیں اور ان میں دو کھانے کے چمچ مایونیز ملا دیں۔
- بریڈ کے کنارے کاٹ لیں۔
- ایک بریڈ سلائس کے اوپر مایونیز اور ہری چٹنی لگا کر بریڈ سلائس رکھیں۔
- اس کے بعد چکن مکسچر، کھیرے کے سلائس اور پھر بریڈ سلائس۔
- اب انڈے، کیچپ اور بریڈ سلائس رکھیں اور سلائسز کو سب اطراف سے دہی کی چیز سے کور کر دیں۔
- ٹماٹر اور کھیرے سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

فج براؤنی

اجزا

میدہ	1 کپ	دودھ (نیم گرم)	3 کھانے کے چمچ
چینی	1 کپ	اخروٹ	2 کھانے کے چمچ
آئل	1 کپ	دہی	2 کھانے کے چمچ
انڈے	2 عدد	سوس کے اجزاء:	
کوکو پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ	مکھن	2 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ	کوکو پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچ	گرم پانی	حسب ضرورت

ترکیب

- سوس کے تمام اجزا کو مکس کر کے سوس تیار کر لیں۔
- اب چینی اور تیل کو اچھی طرح مکس کر لیں۔
- پھر کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور میدہ ملا کر چھان لیں۔
- تیل میں انڈے اور ونیلا ایسنس ملائیں پھر میدہ ڈال کر فولڈ کریں۔
- ساتھ ہی دودھ، دہی بھی شامل کر دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو گریس کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے 180°C پر گرم
- اوون میں دس منٹ بیک کریں۔
- تیار ہونے پر نکال کر سوس ڈال دیں اور سرو کریں۔

چکن بائٹس

شیف طیبہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

چکن کیوبز	½ کلوگرام
انڈا	1 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ	1 چائے کا چمچ
اجینوموتو	½ چائے کا چمچ
ورسٹر شائر	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
لہسن	1 چائے کا چمچ
گوشت گلانے کا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کارن فلور	1 کھانے کا چمچ
میدہ	1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سفید مرچ	½ چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- مکسنگ باؤل میں چکن اور دیگر تمام اجزا کو اچھی طرح مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پندرہ منٹ بعد نکال کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

شیف انجم آنند

دَم گوشت مسالا

اجزا

گائے کے پسندے	½ کلوگرام
دہی	100 گرام
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	1 عدد
کچا پپیتا (پسا ہوا)	3 کھانے کے چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	¼ کھانے کا چمچ
Shama بناسپتی	4 کھانے کے چمچ
کٹی لال مرچ	1 کھانے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لیموں کے قتلے، ٹماٹر	گارنشنگ کے لیے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک باؤل میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسے کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- ایک پیالی درمیان میں رکھ کر اس پر کوئلہ رکھیں۔
- چند قطرے آئل ٹپکا کر تھوڑی دیر کے لیے ڈھانپ دیں۔
- گوشت کو ڈش میں نکال کر ٹماٹر اور لیموں سے گارنشنگ کریں۔
- گرما گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Official Partner of Chef Times

رائس ود کیرٹ

اجزا

باسمتی چاول	1 کپ
پانی	2 کپ
روسٹڈ پینٹ	¼ کپ
گاجر (کش)	¾ کپ
پیاز (سلائس میں کٹی)	1 عدد
مارجرین	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	حسب ضرورت
ہرا دھنیا (چوپڈ)	حسب ضرورت

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

ترکیب

- چاول بھگونے کے بعد اُبال لیں۔
- پینٹ کو گرائنڈ کر کے رکھ لیں۔
- مارجرین کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے پیاز گولڈن فرائی کر لیں۔
- اس کے بعد ادرک، گاجر اور نمک شامل کر کے پکائیں۔
- پھر لال مرچ پاؤڈر اور پینٹ مکس کریں۔
- چاول تیار ہو جائیں تو اس کے ساتھ مکس کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

شیف انجم آنند

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

ونیلا وہپ کریم ود ایپل فرائز

اجزا

گرین ایپل (چھیل کر سلائس کرلیں)	2 عدد	ٹاپنگ کے لیے:	
		چینی	¼ کپ
		الائچی	1 کھانے کا چمچ
کارن سٹارچ	¼ کپ	ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے	وہپ کریم	حسب ضرورت

ترکیب

- آئل کو پین میں گرم کرلیں۔
- الائچی اور چینی کو باؤل میں مکس کرلیں۔
- سیب چھیل کر سلائس کرلیں۔
- سیب کو کارن اسٹارچ لگا کر دونوں طرف سے گولڈن براؤن کرلیں۔
- اس کے بعد ان پر چینی مکسچر لگائیں۔
- وہپ کریم اور ونیلا مکسچر سے ٹاپنگ کرکے سرو کریں۔

شیف انجم آنند

کھوئے والی بادام پستہ قلفی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

دودھ	1 کلوگرام
چینی	1 کپ
کنڈینسڈ ملک	1 کپ
الائچی (پسی ہوئی)	6عدد
بادام (چوپڈ)	12عدد
پستہ (چوپڈ)	12عدد
گرین فوڈ کلر	½ کھانے کا چمچ
کھویا	حسب ضرورت

ترکیب

- دودھ کو پکنے کے لیے رکھ دیں، پھر کنڈینسڈ ملک شامل کریں۔
- اُبال آجائے تو چینی، الائچی اور فوڈ کلر ڈال دیں۔
- تمام اجزا مکس ہو جائیں تو کھویا شامل کریں۔
- پھر بادام اور پستہ مکس کریں۔
- اب اسے سانچوں میں ڈال کر فریز کر لیں۔
- بادام اور پستہ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ٹوٹکے

☆......ہری مرچیں کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر ویجی ٹیبل آئل لگالیں، اس سے مرچیں ہاتھوں کو نہیں لگیں گی۔

☆......کچن سے چیونٹیاں ختم کرنے کے لیے ان کے بلوں کے منہ پر پٹرولیم جیلی لگا دیں۔ اور چیونٹیاں اگر دروازے کے نیچے سے آ رہی ہیں تو اس کے نیچے چاک سے ایک لکیر کھینچ دیں، چیونٹیاں آنا بند ہو جائیں گی۔

☆......کیلوں کو ایک ساتھ یا دوسرے پھلوں کے ساتھ نہیں بلکہ علیحدہ علیحدہ رکھیں کیونکہ کیلوں میں سے ایسے بخارات نکلتے ہیں جو کہ پھل کو جلد پکا دیتے ہیں۔

☆......جب بھی آپ فش ٹینک یا ایکوریم صاف کریں تو اس میں سے نکلنے والا پانی گھر میں موجود پودوں میں ڈال دیں۔ مچھلی سے نکلنے والے نائٹروجن اور فاسفورس کی بدولت ایکوریم کا پانی زرخیز بن جاتا ہے۔

☆......سلور کے برتن اور دیگر اشیا صاف کرنے کے لیے ٹوتھ پیسٹ ایک بہترین کلینزر ہے۔

☆......فریزر یا ریفریجریٹر میں کوئلے کا ایک ٹکڑا رکھنے سے ہر قسم کی بو آنا بند ہو جاتی ہے۔

☆......بیکنگ سوڈا بھی ایک اچھا کلینزر ہے۔ اس میں سرکہ مکس کر کے استعمال کرنے سے چولھے اور سنک کے داغ دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔

☆......کوکیز کو فریش رکھنے کے لیے جار کے اندر ایک ٹشو پیپر رکھ دیں، کوکیز تا دیر فریش رہیں گی۔

☆......ہاتھوں سے پھلوں کے نشانات مٹانے کے لیے آلو چھیل کر ان پہ رگڑیں۔ ہاتھ صاف ہو جائیں گے۔ اس کے لیے سرکہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆......کوکنگ آئل کو دوبارہ استعمال میں لانے کے لیے سب سے پہلے اس میں ادرک کا 1/4 انچ کا ٹکڑا پکائیں۔ یہ آئل میں موجود پہلے کھانے کا ذائقہ اور خوشبو ختم کر دے گا۔

☆......نلکے کے پانی کی نسبت ابال کر ٹھنڈا کیا گیا پانی جلد جم جاتا ہے اس لیے اگر گھر میں کبھی ایسا موقع ہو کہ جب برف کی زیادہ اور جلدی ضرورت ہو جیسے کوئی فنکشن وغیرہ، تو پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر برف جمائیں۔

سیاسی قیمہ فرائی

زینت اقبال

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

اجزا

مٹن قیمہ	½ کلوگرام	ادرک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	3-4 عدد	ہلدی	½ چائے کا چمچ
پیاز (درمیانی کٹی ہوئی)	1 عدد	آئل	2 کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	2 عدد	ہرا دھنیا	2 کھانے کے چمچ
دہی	1 کپ	پودینہ	1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- سفید زیرہ، ہری مرچ، پیاز، الائچی، ادرک لہسن، ہلدی، نمک اور قیمہ مکس کر کے چند منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ زیرہ ڈال کر بھون لیں۔
- پھر اس میں قیمہ ڈال کر چمچ چلائیں اور ڈھک کر پکنے دیں۔
- ضرورت ہو تو تھوڑا پانی مکس کر دیں۔
- قیمہ تیار ہو جائے تو ڈش میں نکال لیں۔
- ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"

AVAILABLE IN 100 SHADES,
30 Selected Shades are shown here

'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

Official Partner of Chef Times

ہائی ہیلز

چھوٹی بچیاں بھی پہنچ سکتی ہیں

بچوں کے جوتے بنانے والی کمپنی ''پی وی پمپس'' کی جانب سے بنائے جانے والی ان ہائی ہیلز کو بڑے زور و شور سے متعارف کروایا گیا ہے

عائشہ عمران ممتاز

آپ نے یقیناً چھوٹی بچیوں کو بڑوں کے جوتے پہنتے دیکھا ہوگا۔ لیکن کسی نے یہ ہرگز نہیں سوچا ہوگا کہ ان ننھی بچیوں کے لیے بھی ایک دن ہائی ہیلز متعارف کروادی جائیں گی۔

بچوں کے جوتے بنانے والی کمپنی ''پی وی پمپس'' کی جانب سے بنائے جانے والی ان ہائی ہیلز کو بڑے زور و شور سے متعارف کروایا گیا ہے۔ کمپنی نے سوشل میڈیا پر اس حوالے سے ایک بچی کی تصویر لگائی ہے جس میں بچی نے زیبرا کی کھال جیسے دھاری دار ہیلز والے پمپس پہن رکھے ہیں۔ اس تصویر کو دیکھ کر پہلے تو اکثر لوگوں نے اسے مذاق سمجھا۔ لیکن جب کمپنی کی جانب سے بے بی ہیلز کے بارے میں واضح کیا گیا تو خواتین نے کمپنی کی جانب سے بنائی جانے والی ان ہیلز کے بارے میں ایسے تاثرات لکھے کہ کمپنی کو سوشل میڈیا پر جاری کردہ اس تصویر کے نیچے سے لوگوں کے کمنٹس ہٹانے پڑے۔

خواتین نے کمپنی کی جانب سے متعارف کروائی جانے والی ان ہائی ہیلز کو یکسر مسترد کردیا اور کہا کہ بچیوں کو بچی ہی رہنے دیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ ماؤں کا کہنا تھا کہ چھوٹی عمر کی بچیاں کس طرح ان ہیلز کو پہن کر چلنے کی کوشش کرسکتی ہیں۔ چونکہ ابتدا میں تو خود چلنے کے دوران ان کے گرنے کا ڈر رہتا ہے۔ ایسے میں بچیوں کو اس طرح کی ہائی ہیلز پہنانے سے ان کے گرنے اور زخمی ہونے کے امکانات مزید بڑھ جائیں گے۔

خواتین کا بے بیز ہائی ہیلز کے بارے میں کہنا ہے کہ بچیوں کو ابتداء سے ہی فیشن کا حصہ بنادینا اور ان کے لیے ایسی چیزیں متعارف کروادینا یقیناً بے وقوفی ہے۔ کوئی

خواتین نے کمپنی کی جانب سے متعارف کروائی جانے والی ان ہائی ہیلز کو یکسر مسترد کردیا اور کہا کہ بچیوں کو بچی ہی رہنے دیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا، ماؤں کا کہنا تھا کہ چھوٹی عمر کی بچیاں کس طرح ان ہیلز کو پہن کر چلنے کی کوشش کرسکتی ہیں

بھی ماں اپنی بیٹی کو اتنی سی عمر میں ہیلز پہنا کر چلنے پر مجبور نہیں کرسکتی۔

اور نہ ہی وہ اپنی اتنی چھوٹی سی بچی کے لیے اس طرح کی ہیلز خرید سکتی ہے۔ کمپنی نے نہ جانے کیا سوچ کر یہ ہیلز متعارف کروائی ہیں۔ ان باتوں کے سامنے آنے اور خواتین کی جانب سے ان ہیلز کو ناپسند کیے جانے کے بعد کمپنی کی کا کہنا ہے کہ انہوں نے جب سے ننھی بچیوں کے لیے یہ ہائی ہیلز متعارف کروائی ہیں انھیں تب سے ہی باقاعدہ ایسے پیغامات سننے اور پڑھنے کو مل رہے ہیں جس میں خواتین نے ان ہیلز کو ناپسندہ قرار دیا ہے۔

کمپنی ترجمان کا کہنا ہے کہ وہ ان کمنٹس پر زیادہ دھیان نہیں دے رہے۔ انھوں نے بچیوں کے لیے یہ ہیلز اس لیے متعارف کروائی ہیں کہ کسی بھی تقریب کے موقع پر جب بچیوں کو اچھے کپڑے پہنا کر انھیں جھولے، اسٹرالر وغیرہ میں ڈالا جاتا ہے یا ان کی تصاویر بنواتے وقت ان کے سر پر خوب صورت سا ہیئر بینڈ پہنایا جاتا ہے۔ ان کے ہاتھوں میں بریسلیٹ پہنائے جاتے ہیں تو کیوں نہ ایسے وقت میں ان کے پاؤں میں خوب صورت سے ہیلز والی پمپس پہنائی جائیں۔

کمپنی کا کہنا ہے تو انھوں نے 6 ماہ کی بچی کے لیے یہ ہائی ہیلز نہیں بنائے کیونکہ اس عمر میں بچے چلنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ انھوں نے ہائی ہیلز 6 ماہ سے کم عمر بچیوں کے لیے متعارف کروائے ہیں جنھیں تقاریب میں شرکت کرنے کے لیے پرام میں بٹھانے، تصاویر بنوانے کے لیے پہنائی جاسکتی ہیں۔ ان جوتوں کی قیمت 10 سے 25 تک ڈالر رکھی گئی ہے۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ بہت سی خواتین نے اپنی بچیوں کو یہ ہیلز پہنا کر تصاویر بھی بنوائی ہیں جس سے واضح ہوتا ہے کہ ان ماؤں کو یہ آئیڈیا پسند آیا ہے۔

بچے بہت نازک ہیں
انھیں سردی سے بچائیں

سیدہ عطیہ زاہرہ

بچے اللہ تعالیٰ کی پھولوں جیسی نازک نعمت ہیں۔ ان کو بے انتہا حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمام والدین اپنے بچوں کو صحت مند اور ہنستا کھیلتا دیکھنا چاہتے ہیں..... لیکن کیا کریں اس موسم کا، جس کی تبدیلی ان پھولوں پر بری طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ ادھر موسم بدلا نہیں اُدھر نزلے زکام اور کھانسی نے بچوں کو اپنی گرفت میں لیا نہیں۔ ایسے میں گھریلو ٹوٹکے بہت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن جب ان سے بھی بات نہ بنے تو ڈاکٹر کا رُخ کرنا ہی پڑتا ہے تاہم احتیاط علاج سے بہتر قرار دی جاتی ہے۔

سرد موسم میں بچوں کو ہونے والی الرجی اس لیے خطرناک قرار دی جاتی ہے کہ یہ موسم کے آغاز میں شروع ہو جائے تو موسم کی تبدیلی تک بہت پریشان کرتی ہے۔ اسی وجہ سے موسم شروع ہوتے ہی احتیاطی تدابیر اختیار کر لینی چاہئیں مثلاً بچوں کے سر پر اُونی ٹوپی اور پیروں میں موزے پہنانے کے ساتھ ساتھ اندر گرم کپڑے اور ہائی نیک ضرور پہنائیں۔ تاکہ بچے موسم کے شدید اثرات سے محفوظ رہیں۔

اگر سردی کی وجہ سے نزلے، گلے میں خراش اور ناک میں ورم کی شکایت ہو جائے تو بچوں کو دودھ میں کھجور اُبال کر پلائیں۔

سونٹھ اور گڑ کو پانی کے ساتھ اُبال کر بچوں کو پلائیں۔

ایک اور آزمودہ نسخہ جائفل کو شہد کے ہمراہ صبح شام چٹانا ہے۔ اُبلے ہوئے انڈے کی زردی میں شہد ملا کر کھلانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

ایسی صورت میں یہ قطرے کام نہیں کریں گے کیونکہ قطرے ناک کے اندر تک نہیں پہنچ پائیں گے۔ اس لیے پہلے کان صاف کرنے والی ٹپ کیو پر تھوڑی سی ویسلین لگا کر بچے کی ناک صاف کریں اور پھر یہ قطرے ناک میں ڈالیں تو ناک کھل جائے گی۔

سردیوں میں بچے کو بھاپ ضرور دیں۔ چند منٹ تک بھاپ بچے کی سانس کی نالی کی ذریعے لازمی اندر جانی چاہیے۔ بھاپ دیتے وقت اگر بچہ رو بھی رہا ہو تو پریشان نہ ہوں۔ اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ بچے کو سردی میں بغیر نزلے کے بھی بھاپ دے دینی چاہیے۔ اس موسم میں بچوں کو پنکھے کی ہوا، ٹھنڈے پانی، ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دور رکھنا ضروری ہے۔

ایک سیب پیس لیں، اسے ململ کے کپڑے سے چھان کر اس کا پانی نکالیں اور تھوڑی سی مصری کے ساتھ صبح و شام پلائیں۔ اگر بچے کو سینے میں ٹھنڈ لگ گئی ہو تو پرانی روئی گرم کر کے سینکائی کریں اور سینے پر تارپین کے تیل یا بام کی مالش کریں۔

سرد موسم میں بچوں کا ناک بند ہونا معمول کی بات ہے جس کی وجہ سے بچوں کے منہ سے سوتے ہوئے خرخر کی آوازیں نکلتی ہیں۔ ایسے میں ہر تین گھنٹے بعد بچے کی ناک میں نارمل سلائن (Norml Sline) کے دو قطرے ڈالیں یہ دوا نہیں ہے۔ اس کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اگر بچے کی ناک میں ڈسچارج جمع ہے تو

اگر بچے کی پسلیاں چل رہی ہیں اور وہ تیزی سے سانس لے رہا ہے تو یہ ایک خطرناک بات ہے۔ اگر بچے کی دونوں پسلیوں اور پیٹ کے درمیان گڑھے پڑنے لگیں تو یہ غلط علامت ہے۔ اس کے علاوہ اگر بچے کی آخری پسلی اور پیٹ کے درمیان گڑھا پڑتا دیکھیں تو سنجیدگی سے لیں۔ یہ ایسی خطرناک علامات ہیں جو بچے کو شدید نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

اس صورت حال میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ تاکہ جلد علاج شروع کیا جا سکے..... یاد رکھیں کہ کسی بھی ٹوٹکے کے مسلسل استعمال سے فائدہ نہ ہو اور طبیعت متواتر خراب ہو تو فوری طور پر طبی ماہرین سے رجوع کریں۔

Soft touch
Face Wash
with Marine Beads
Cleanses and revitalizes your skin
Marine Fresh!!!
کرسپی ایپل فرائز
اجزا
میدہ 4 کپ
دودھ 750 ملی لٹر
سیب 6 عدد
بیکنگ پاؤڈر 2 چائے کے چمچ
نمک حسب ذائقہ
آئل ڈیپ فرائنگ کے لیے
ترکیب
میدہ، بیکنگ پاؤڈر، دودھ اور نمک کو بلینڈ کر کے بیٹر بنالیں۔
سیب کا چھلکا اتار کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
اب سیب کے ٹکڑے مکسچر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
گولڈن ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
پسی ہوئی چینی چھڑک کر سرو کریں۔
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2
Face Wash
with Marine Beads
GOLDENGIRL®
COSMETICS
goldengirl cosmetics.lahore
www.goldengirlcosmetics.com

ایپری کوٹ موس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

FRUIT Special

اجزا

خشک خوبانی (پیوری)	¾ کپ
وہپڈ کریم	¾ کپ
بسکٹس (کرش)	¼ کپ
کنڈینسڈ ملک	2 کھانے کے چمچ
گارنشنگ کے لیے:	
کریم (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ایک باؤل میں خوبانی اور کنڈینسڈ ملک اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس میں پھینٹی ہوئی کریم اور بسکٹس شامل کریں۔
- اب دو الگ باؤلز میں موس برابر مقدار میں ڈال کر دو گھنٹے کے لیے
- ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گارنش کر کے پیش کریں۔

NOVA
GLASSWARE
منگولین اورنج
اسٹرابری جوس
اجزا
فریش اسٹرابری 1 کپ
اورنج جوس 1 کپ
آئس کیوبز 10 عدد
چینی 1 کھانے کا چمچ
ترکیب
اسٹرابری، اورنج جوس، آئس کیوبز اور چینی بلینڈر میں اچھی طرح بلینڈ کریں۔
ٹھنڈا مشروب گلاس میں سرو کریں۔
FRUIT Special
67
شیف ٹائمز
Chef Times February 2018

اسٹرابیری ٹارٹ
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 1 hour-20 min
Serves: 3-4
پیسٹری بنانے کے لیے:
پسی ہوئی چینی ¼ کپ
میدہ 1 کپ
مارجرین 4 کھانے کے چمچ
نمک حسب ذائقہ
ونیلا ایسنس چند قطرے
اسٹرابیری فلنگ کے لیے:
تازہ اسٹرابیری 1 کپ
(لمبی باریک کاٹ لیں)
فریش کریم 2 کھانے کے چمچ
گلیز کے لیے:
کش مش 1 کپ
لیموں کا رس 1 کھانے کا چمچ
پانی 3 کھانے کے چمچ
ترکیب
پیسٹری کے لیے:
ایک باؤل میں میدہ، چینی، نمک، مارجرین ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں
اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
ٹارٹ شیل بنانے کی بیکنگ ٹرے گریس کر لیں۔
گوندھے ہوئے آٹے کی روٹی بیلیں پھر شیل کے ناپ سے گول گول
پیسٹریز کاٹ لیں۔
پیسٹریز کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر 15 منٹ بیک کریں۔
ایک باؤل میں فریش کریم اچھی طرح پھینٹ لیں۔
کش مش، چینی اور لیموں کا رس ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
اب ٹھنڈے ٹارٹ شیل میں تھوڑی سی فریش کریم، اسٹرابیری اور پھر گرم گرم
گلیز اوپر سے برش کے ذریعے لگا دیں۔
ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔
Post
Raisin Bran
Great Grains
Honey Bunches of Oats
Blueberry Morning

بلیوبیری اسپارکنگ ڈرنک

اجزا

بلیوبیری	½ کپ
بلیوبیری جیم	2 کھانے کے چمچ
شوگر سیرپ	2 کھانے کے چمچ
سوڈا واٹر	2 کپ
برف	حسب ضرورت

ترکیب

- بلیوبیری، بلیوبیری جیم، شوگر سیرپ اور برف کو اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- پھر سوڈا واٹر ڈال کر مزید بلینڈ کریں
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

NOVA GLASSWARE

FRUIT Special

فروزن اسٹرابیری یوگرٹ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

پلین یوگرٹ	2 کپ
چینی	¾ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	1 چائے کا چمچ
اسٹرابیری	حسب ضرورت

ترکیب

- اسٹرابیریز کو گرائنڈر میں ڈال کر پیوری بنالیں۔
- ایک باؤل میں پلین یوگرٹ، چینی اور پیوری اسٹرابیری شامل کر کے مکس کرلیں۔
- اس مکسچر کو آئس کریم کنٹینر میں ڈال کر فریز کرلیں۔
- اسٹرابیری سلائسز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

کھجور کا حلوہ

اجزا

کھجور	2 کپ
سادہ بسکٹس	200 گرام
مکھن (پگھلا ہوا)	250 گرام
چاندی کے ورق	گارنشگ کے لیے

ترکیب

- کھجور کی گٹھلیاں نکال کر انہیں چوپر میں چوپ کرلیں۔
- چوپر میں ہی بسکٹس کا چورہ کرلیں۔
- پھراس میں مکھن ڈال کر ہاتھ سے مکس کریں۔
- اب ایک چکور سانچے کو گریس کر کے اس میں بسکٹس کا آدھا آمیزہ ڈالیں اور دبا کر سیٹ کرلیں۔
- اس کے بعد کھجور کی تہ لگائیں، اب باقی بسکٹس ڈال کر دباتے ہوئے اس کی سطح ہموار کردیں۔
- اب اسے چاندی کے ورق سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔
- جب سیٹ ہوجائے تو چکور ٹکڑے کاٹ کر سرو کریں۔

فروٹ اسٹکس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
سیب	2 عدد
کیلے	2 عدد
کارن فلیکس	1 کپ
بادام	½ کپ
شہد	3 کھانے کے چمچ
مکھن	1 کھانے کا چمچ
آئس کریم اسٹکس	حسب ضرورت

ترکیب

- بادام کو موٹا موٹا کوٹ لیں اور کارن فلیکس کا چورا کرلیں۔
- اب دونوں چیزوں کو ایک باؤل میں ڈال کر مکھن، شہد شامل کریں اور اچھی طرح ملالیں۔
- چاکلیٹ کو شیشے کے پیالے ڈالیں اور گرم پانی سے بھرے پین میں رکھ کر پگھلالیں۔
- سیب اور کیلے کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ہر ٹکڑے میں آئس کریم اسٹک لگادیں۔
- ان ٹکڑوں کو پہلے پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں ڈبوئیں اور پھر کارن فلیکس مکسچر میں رول کرلیں۔
- فروٹ اسٹکس فریج میں ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

FRUIT Special

مکس فروٹ سیلڈ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

سرکہ	½ کپ
پانی	½ کپ
چینی	½ کپ
سرخ انار (دانے)	1 کپ
سیب (باریک کٹا ہوا)	2 عدد
آڑو (باریک کٹا ہوا)	2 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
کارن فلور	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
عرقِ گلاب	حسب ضرورت

ترکیب

- سرکہ، پانی، چینی، کارن فلور، مسٹرڈ پاؤڈر مکس کر کے درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- اُبال آنے پر چولہے سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب پھل، سبزیاں اور عرق گلاب ملا کر فرج میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر سرو کریں۔

فروزن فروٹ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

ترکیب

- باؤل میں آڑو، اورنج، پائن ایپل، فروٹ کاک ٹیل، کیلے، سٹرابیری،
- بلیو بیری، لیموں کا رس اور جوس کو مکس کر کے پلاسٹک ریپ کور کریں اور فریزر میں رکھ دیں۔
- جب فروٹ جمنے لگے تو نکال کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

اجزا

فروزن آڑو	4 کپ
لیموں کا رس	1/3 کپ
سٹرابیری	1 کپ
بلیو بیری	1 کپ
اورنج	2 ٹن
پائن ایپل	2 ٹن
فروٹ کاک ٹیل	1 ٹن
کیلے (کاٹ لیں)	6 عدد

برج دلو

20 جنوری-18 فروری

علامتی نشان	مشکیزہ بردار
عنصر	ہوا
کلیدی معیار/خوبی	مقرر، مستقل مزاج
حاکم سیارہ	یورینس، زحل
موافق بروج	حمل، میزان، جوزا، قوس
اعداد	چار، آٹھ، تیرہ، سترہ
دن	ہفتہ اور اتوار
مبارک رنگ	ہلکا نیلا، ہلکا سبز
پتھر	موتی، نیلم

مشہور شخصیات

مورخ اور عالم دین علامہ حجر عسقلانی، مغل شہنشاہ ظہیر الدین بابر، اسفند یار ولی خان، ابراہم لنکن، کرکٹر فضل محمود، محمد اظہر الدین، کرسٹیانو رونالڈو، گلین میگرا، ابھیشک بچن، راہول رائے، جسٹن ٹمبرلیک، اوپرا ونفرے، وحیدہ رحمن، پریتی زنٹا، شکیرا، مدیحہ گوہر، بکولس کوپرنیکس، گلیلیو گیلی، چارلز ڈارون۔

دلو شخصیت کا مختصر جائزہ

انفرادیت اس برج کی خاص پہچان ہے اور ہر وقت جدت کے لیے زندگی کے نئے پہلوؤں کو سامنے لانے کی کوشش میں مبتلا رہتے ہیں۔

ان کی شخصیت کے کئی پہلو ہوتے ہیں اور خود کو چھپائے رکھنا بھی انہیں پسند نہیں ہوتا۔ زندگی میں خود کو ان دوستوں سے قریب رکھتے ہیں جن کے بارے میں یقین ہو کہ ان سے ذہنی مفاہمت ہے۔ برج دلو کے مالک افراد تخلیقی صلاحیتوں کے حامل، ہمدرد، انسان دوست، باعمل، خود مختار ۔۔۔ مختصر یہ کہ پیدائشی طور پر منظم ہوتے ہیں۔ یہ دنیاوی ترقی کے متلاشی ہوتے ہیں۔ اہم پہچان ان کی شخصیت کی یہ بھی ہے کہ وہ سچائی کو پاتال سے بھی ڈھونڈ نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ماضی میں کھو جانا ان کا خاصہ نہیں، ان کی سرگرمیاں اور دلچسپیاں و مفادات روایتی نہیں بلکہ جدت پسند ہیں۔ دلو افراد ہمیشہ کمزور کا ساتھ دینے میں پہل کرتے ہیں۔ یہ ایسا مطمع نظر اپناتے ہیں جو دوسرے لوگ مسترد کر دیتے ہیں۔ بعض امور میں دلو افراد کی شخصیت میں ایک لاتعلقی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خصوصاً جب اپنے کاموں یا من پسند مشغلوں میں مشغول ہو جاتے ہیں کہ اپنے خاندان سے بھی بے نیاز ہو جاتے ہیں۔

برج دلو سے متعلقہ افراد بنی نوع انسان کو فائدہ پہنچانے کے لیے ہر دم کوشاں رہتے ہیں۔ یہ ترقی پسند اور نئی اقدار کے حامل ہوتے ہیں جبکہ ان میں نرم مزاجی اور شفقت کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی ہے۔ دلو افراد اختراع و ایجاد اور سچائی کی طلب کرنے والے ہوتے ہیں بلکہ دیگر تمام بروج سے متعلقہ افراد سے زیادہ جدت و ترقی پسند ہیں۔ دلو افراد کی ذہنی صلاحیتیں ترقی پذیر رہتی ہیں۔ یہ لوگ نہایت سائنسی قسم کی سوچ کے مالک ہوتے ہیں۔ ان نزدیک ان کی ذاتی آزادی اور خود مختاری انتہائی اہم ہوتی ہے۔ وہ اپنے ساتھ حاکمانہ طرز عمل پسند نہیں کرتے۔

دلو مرد

دلو مرد خاموشی پسند ہوتے ہیں اور ہر شخص کی طرف دوستی کا ہاتھ بڑھاتے ہیں۔ یہ حد درجہ حساس ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی زندگی خود بناتے ہیں اور اپنے لیے خود ہی اصول وضع کرتے ہیں اور پھر ان اصولوں پر چل کر کامیابی بھی حاصل کر لیتے ہیں۔ شادی بیاہ کے سلسلے میں بھی یہ لوگ اپنی پسند کو ترجیح دیتے ہیں۔ خیالات کے اعتبار سے ترقی پسند کہلاتے ہیں۔ رجعت پسند اور دقیانوسی رسومات سے انہیں نفرت ہوتی ہے۔ اگر ان پر کوئی تنقید کرے تو یہ بہت جلدی برا مان جاتے ہیں اور ایسے لوگوں سے علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں۔ زندگی میں کسی کی رہنمائی پسند نہیں کرتے۔ ان کی ڈگر دوسروں سے مختلف ہوتی ہے۔ آرٹ وفنون سے بھی دلچسپی رکھتے ہیں۔ مصوری، موسیقی اور ادب سے گہرا لگاؤ ہوتا ہے۔ تاہم ان کی ازدواجی زندگی تلخ ہوتی ہے۔ دلو مرد اپنے بچوں کے ساتھ حاکمانہ انداز اختیار نہیں کرنا چاہتے۔ یہ لوگ اپنی کاروباری مصروفیات میں خود کو اتنا الجھا لیتے ہیں کہ ان کے پاس اپنے بچوں پر توجہ دینے کے لیے وقت ہی نہیں بچتا۔ دلو مرد کی منفی خصوصیات کی بات کریں تو یہ بیک وقت کئی محبتوں میں گرفتار ہو جاتے ہیں مگر بہت جلد اپنے محبوب سے آنکھیں پھیر لیتے ہیں۔ ان کی ذات کا ایک اور منفی پہلو یہ بھی ہے کہ یہ نصب العین پر سنجیدگی سے غور نہیں کرتے۔ روپیہ ان کے لیے کسی خاص اہمیت کا حامل نہیں ہوتا اور دوستوں کے ساتھ مل کر اسے باآسانی خرچ کر لیتے ہیں۔

برج دلو سے تعلق رکھنے والے مرد اپنے دوستوں اور عزیزوں کی رفاقت میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ یہ ذہنی اور شعوری لحاظ سے بہت بیدار اور حساس ہوتے ہیں۔ انھیں مصروف رہنا اچھا لگتا ہے اسی لیے کوئی بھی پلان بناتے ہی اس پر فوری عمل درآمد کرنے کی کوششوں میں جت جاتے ہیں۔

دلو عورت

دلو عورت کا ایک مخصوص مزاج ہوتا ہے۔ اس کے اندر ایک سرد مہری کی سی کیفیت پائی جاتی ہے۔ دلو عورتیں بہت پر کشش اور ہنگامہ پسند ہوتی ہیں۔ ان میں انتہا پسندی بھی پائی جاتی ہے۔ وہ نہ صرف یہ کہ ایک پیچیدہ مزاج کی مالک ہوتی ہے بلکہ چاہتی ہی نہیں کہ اس کے مزاج کو سمجھا جائے۔ اس کے اندر ایک سرد مہری کی سی کیفیت پائی جاتی ہے۔ یہ خواتین آزاد اور خود مختار طبیعت کی مالک ہوتی ہیں اور کھلی فضا میں زندگی گزارنا پسند کرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں سیر و سیاحت کا ذوق پایا جاتا ہے۔ دلو خواتین سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غربت کو پسند نہیں کرتیں۔ وہ نہ صرف خود ترقی کرنے کی چاہ رکھتی ہیں بلکہ اپنے سے منسوب شخص میں بھی یہ خصوصیات دیکھنا پسند کرتی ہیں۔ وہ وسیع القلب ہوتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ ان کے دوست یا محبوب ان پر اعتماد کریں۔ دلو خواتین ایسے شخص کو پسند کرتی ہیں جو ان سے کسی بھی کام میں راز داری نہ برتے۔

برج حمل ARIES
21 مارچ-19 اپریل

ماہ فروری میں برج حمل سے متعلقہ افراد کی کاروباری مصروفیات بڑھ جائیں گی جس سے ذاتی معاملات متاثر ہوسکتے ہیں۔ان حالات میں آپ کو سچے اور مخلص لوگوں کی شدت سے کمی محسوس ہوگی۔لہٰذا اپنی مصروفیات میں کھو کر باقی سب کچھ بھلا مت بیٹھیں۔فروری میں کسی بھی نئے کام کا آغاز اچھا فیصلہ ثابت ہوگا۔مالی معاملات میں بھی بہتری دکھائی دے رہی ہے۔

برج ثور TAURUS
20 اپریل-20 مئی

ثور افراد کو ان دنوں اپنے مقاصد کے حصول کے لیے سخت محنت کرنا ہوگی۔اس ماہ قریبی لوگوں سے کچھ غلط فہمیاں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔ہر قدم سوچ سمجھ کر اٹھائیں۔اپنی ذہانت کو بروئے کار لاکر آپ ان تمام مسائل کا حل ڈھونڈ نکالیں گے اور معاملات پھر سے بہتری کا رخ اختیار کریں گے۔یاد رہے کہ آپ کی زندگی میں آپ کی فیملی کا بہت اہم کردار ہے۔

برج جوزا GEMINI
21 مئی-20 جون

جوزا افراد کو اس ماہ بہت احتیاط سے کام لینا ہوگا۔انہیں ہر قسم کے اختلافی پہلوؤں کو نظر انداز کر کے صرف مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنا ہوگی۔تخلیقی کاموں سے وابستہ جوزا افراد کے لیے یہ مہینہ بہت اہم ہے۔اگر وہ دلجمعی سے کام کریں تو فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔بیرون ملک جانے والوں کے لیے بھی فروری اچھی خبر لا سکتا ہے کیوں کہ آپ کے خواب پورے ہونے کے واضح امکانات دکھائی دے رہے ہیں۔بے روزگار افراد کے لیے بھی فروری اچھا شگون لا رہا ہے۔

برج سرطان CANCER
21 جون-22 جولائی

برج سرطان سے متعلقہ افراد کے لیے فروری ملے جلے اثرات کا حامل رہے گا۔گھریلو معاملات پر خصوصی توجہ دیں۔اپنے مقاصد کے حصول کے لیے بھی آپ کو سخت محنت کرنا ہوگی۔فروری کے آخری دنوں میں معاملات کافی حد تک معمول پر آجائیں گے۔ اس ماہ مالی معاملات میں بھی بہتری دکھائی دے رہی ہے۔محبت کے معاملات میں محتاط رویہ اختیار کریں تو بہتر ہوگا۔

برج اسد LEO
23 جولائی-22 اگست

برج اسد سے تعلق رکھنے والوں کو فروری میں دوستوں کا بھرپور تعاون حاصل رہے گا اور ترقی کی نئی راہیں کھلیں گی۔کوئی بھی فیصلہ جلد بازی سے مت کریں۔تحمل اور بردباری سے کام لیجیے یہ بھی کامیابی کی کنجی ہے۔فروری کے دوسرے ہفتے میں کاروباری معاملات سدھر جائیں گے جن کا آپ کو مستقبل میں بہت فائدہ ہوگا۔پیسہ کمانا آپ کے لیے مشکل کام نہیں۔

برج سنبلہ VIRGO
23 اگست-22 ستمبر

سنبلہ افراد کو اس ماہ میں بہت محتاط رہنا ہوگا۔آپ کا غلط رویہ یا جلد بازی گھریلو اور کاروباری زندگی میں شدید بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔ہر فیصلہ سوچ سمجھ کر کریں۔دوسروں سے رابطہ کرتے وقت تحمل مزاجی کا مظاہرہ کریں۔چھوٹی سی غلطی آپ کے لیے بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔وسط فروری کے بعد مالی حالات میں بہتری آئے گی۔جس سے بہت سے مسئلے حل ہو جائیں گے۔لہٰذا اپنی تمام تر توجہ کام پر مرکوز رکھیں۔

برج میزان LIBRA
23 ستمبر-22 اکتوبر

فروری میں میزان افراد کی توجہ جذباتی استحکام کے حصول پر مرتکز رہے گی جس کا اثر زندگی کے ہر پہلو پر پڑے گا۔سمجھ داری سے کام لیں۔ان لوگوں کی بات توجہ سے سنیں جو آپ کی بھلائی چاہتے ہیں۔علم و ثقافت سے وابستہ افراد کے لیے فروری مثبت تبدیلیاں لائے گا اور انہیں ترقی کے مواقع میسر آئیں گے جن کے وہ مدت سے منتظر تھے۔اس ماہ مالی حالات پر کچھ خاص اثر نہیں پڑے گا۔تاہم سوچ سمجھ کر خرچ کریں۔

برج عقرب SCORPIO
23 اکتوبر-21 نومبر

عقرب افراد کے کاروباری معاملات دیگر امور پر حاوی رہیں گے۔مصروفیت بہت بڑھ جائے گی۔اپنے رویے پر خاص توجہ دیں اور متعلقہ افراد کی حوصلہ افزائی کریں۔ان کی ضروریات کا خیال رکھیں اسی میں آپ کی بھی بہتری ہے۔اب اپنے آپ کو نئے تقاضوں کے مطابق ڈھالنا ہوگا ورنہ بہت سی مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔فروری کے آخری ہفتے میں رومانوی پہلو پر بھی توجہ مرکوز رہے گی۔اچھی خبر ملنے کا بھی امکان ہے۔

برج قوس SAGITTARIUS
22 نومبر-21 دسمبر

اس ماہ قوس افراد کے لیے بہت سی آسانیاں دکھائی دے رہی ہیں۔مگر یاد رہے کہ آپ کی قوت ارادی ہی آپ کے مستقبل کا تعین کرے گی۔آپ جو چاہیں کر سکتے ہیں بس ثابت قدمی شرط ہے۔کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔فروری ہر شعبے سے متعلق قوس افراد کے لیے خوشیاں لائے گا اور مسائل حل ہو جائیں گے۔اندرون ملک سفر بھی درپیش آ سکتا ہے۔

برج جدی CAPRICORN
22 دسمبر-19 جنوری

فروری جدی افرد پر بہت مہربان رہے گا۔یقین کیجیے کہ آپ کو زندگی سے وہی کچھ ملے گا جو آپ چاہیں گے۔ان دنوں زیادہ توجہ گھریلو معاملات پر رہے گی جس سے کاروباری زندگی اور ملازمت متاثر ہوسکتی ہے۔اگر آپ کوئی نیا کاروبار شروع کرنا چاہتے ہیں یا کسی نئی جاب کی تلاش میں ہیں تو فروری بہترین ثابت ہوسکتا ہے۔

برج دلو AQUARIUS
20 جنوری-18 فروری

فروری دلو افراد کے لیے بھی اچھا رہے گا۔قسمت ان کا بھرپور ساتھ دے گی۔اپنے مقاصد کا تعین کریں اور بھرپور منصوبہ بندی کے ساتھ کام شروع کردیں کامیابی حاصل کر کے ہی دم لیں گے۔ان لوگوں کی بھی قدر کریں جو کسی بھی طور آپ کے لیے معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔اس سے آپ کو فائدہ حاصل ہوگا۔آپ کی گھریلو زندگی میں بھی اہم تبدیلیاں رونما ہوں گی۔

برج حوت PISCES
19 فروری-20 مارچ

فروری میں حوت افراد شہرت کی بلندیوں پر دکھائی دیں گے۔لوگ آپ کو اپنا آئیڈیل تصور کرنے لگیں گے۔اگر آپ کاروبار کرتے ہیں یا کسی خاص پروجیکٹ پر کام کر رہے ہیں تو خوب سوچ سمجھ کر منصوبہ بندی کریں۔انشاء اللہ آپ جیسا چاہیں گے ویسا ہی ہوگا۔ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات موجود ہیں۔

مضبوط رشتے

مثبت رویے اور اعتماد کے محتاج ہیں

امان اللہ شوکت نیئر

دنیا میں کسی پر اعتبار کرنا اب آسان نہیں رہا۔ لیکن جب کوئی آزمایا جائے اور ردعمل کے طور پر دھوکہ دہی نہ ہو تو اس پر بھروسہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی بھی کچھ وجوہات ہیں اور اگر آپ کا اعتبار ختم ہو جائے تو اس کی بھی یقیناً کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر لوگ آپ پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی وجہ بھی آپ کا اس کے ساتھ مخلص ہونا ہے۔ اور اس بھروسے کو قائم رکھنے کی کوشش جاری رہنی چاہیے۔

کسی کو اچھا یا برا مشورہ دینا بھی اعتبار قائم رکھنے اور کھونے کا سبب بنتا ہے۔ اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ کوئی آپ کے ساتھ کتنا مخلص ہے اور آپ سے کتنا حاسد ہے۔ بعض اوقات وہ لوگ بھی آپ سے قریب ہو جاتے ہیں جن سے آپ کا کوئی رشتہ نہیں ہوتا۔ جیسے گھر کے ملازمین۔ اگر گھر میں ڈکیتی یا چوری ہوتی ہے تو پولیس کا شک سب سے پہلے نوکروں پر جاتا ہے لیکن مالک اگر یہ کہہ دے کہ نہیں یہ ہمارے اعتبار کے ہیں، تو یہ لوگ شک کے دائرے سے کافی حد تک دور ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی وقت میں آپ کا اعتماد کام آتا ہے۔ یوں ملازمین گھر کے فرد کی طرح بن جاتے ہیں کیونکہ وہ آپ کی پسند اور ناپسند سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اعتماد کی اسی فضا میں انہیں آزما بھی سکتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ایمان خراب ہوتے دیر نہیں لگتی۔ چند سکے یا کوئی اچھی چیز کسی جگہ رکھ کر انہیں آزمایا جا سکتا ہے۔

جب آپ کے خلاف دفتری سازش ہو رہی ہو تو ایسے میں بھروسہ ہی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کو یقین ہوگا کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں۔ ساتھیوں پر بھروسہ آپ کو پرسکون رکھتا ہے اور آپ اپنے کام پر زیادہ بہتر توجہ دے پاتے ہیں۔ اسی طرح آپ پر بھروسہ کر کے کارکن اچھا کام کر سکتے ہیں۔

ہم معاشرے میں اعتبار و اعتماد کی فضا اس وقت ہی قائم کر سکتے ہیں جب گھر سے اس کی ابتدا کریں۔ جب انسان اس دنیا میں آنکھ کھولتا ہے تو وہ ایک رشتہ جسے دنیا کا سب سے قابل اعتماد رشتہ کہا جاتا ہے ماں ہے جو اس کے سب سے قریب ہوتی ہے۔

ماں پر اعتبار کرنا بہترین ہے وہ کبھی آپ کے بھروسے کو نہیں توڑتی۔ ازدواجی زندگی میں بھروسہ دونوں فریقین کی طرف سے ضروری ہوتا ہے۔ بعض اوقات لڑکیاں اپنے شوہر کی توجہ پانے کے لیے چھوٹی چھوٹی بات پر رو کر یا ذرا سی تکلیف میں درد اور بیماری کا بہانہ بنا کر اپنے شوہر کا اعتماد توڑ دیتی ہیں۔ اکثر خواتین چھوٹی چھوٹی باتوں پر بے ہوش ہو جانے کی ایکٹنگ کرتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں شوہر کی نظر میں وہ ایک ڈرامے باز خاتون بن جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں جب وہ حقیقت میں بیمار ہوتی ہیں تو شوہر پروا نہیں کرتے۔ بچے ماں کے ان بہانوں کو دیکھ دیکھ کر اتنے عادی ہو جاتے ہیں کہ پھر اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

کچھ خواتین کو اپنے شوہروں کی جیب سے پیسے نکالنے کی عادت ہوتی ہے۔ ان کے خیال میں وہ ان سے اپنا حق چھین رہی ہیں۔ وہ اپنے اس غلط اقدام کو چھپاتی ہیں اور پکڑی بھی جائیں تو صاف مکر جاتی ہیں۔ بے اعتباری کی فضا گھر کے ماحول کو کبھی خوب صورت نہیں بنا سکتی۔

کوئی آپ پر اعتبار کر کے اپنے دل کی بات آپ سے شیئر کرتا ہے تو اس بات کو اپنے تک ہی محدود رکھیں نا کہ اسے سرعام محافل میں بیان کرتے رہیں۔ اسی طرح اگر شوہر ان کے ہاتھ پر مہینے کی آمدنی یا تنخواہ رکھتا ہے تو وہ چند دن میں ختم کر کے اور پیسوں کی توقع رکھتی ہیں۔ جس سے شوہر کا ان پر اعتماد نہیں بن پاتا کہ یہ تو چند دنوں میں مہینے کی تنخواہ ختم کر دے گی۔ یوں وہ آئندہ تنخواہ دینے سے گریز کرتا ہے جس پر خاتون خانہ شاکی رہتی ہے۔ شوہر جب گھر کا خرچ اٹھائے تو بیوی کو شک رہتا ہے کہ کہیں کسی دوسری عورت پر تو پیسہ خرچ نہیں ہو رہا۔ کہیں میرا شوہر کسی افیئر میں تو ملوث نہیں۔ اس شک کی وجہ سے بھی بعض عورتیں اعتبار کے اس خوب صورت رشتے میں بدگمانی پیدا کر دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ اپنا گھر بھی بگاڑ لیتی ہیں۔ اسی طرح اگر مرد شکی مزاج ہے تو وہ عورت کی ہر بات پر شک کرتا ہے۔ یوں بدگمانیوں کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ چل پڑتا ہے۔ جو رشتوں کی نرم و نازک ڈوری کو کاٹنے اور توڑنے کا سبب بن جاتا ہے۔

دنیا کا ہر رشتہ سچائی اور خلوص سے نبھایا جائے تو کبھی کسی سے بدگمانی نہ ہو۔ رشتوں میں خلوص اور احساس شامل رہے تو اعتبار قائم ہوتے دیر نہیں لگتی۔ حساس تو جانور بھی ہوتے ہیں۔ بھوک پیاس گرمی و سردی کے احساسات تو انہیں بھی پریشان کرتے ہیں جب کہ انسان تو اشرف المخلوقات ہے۔ پھر وہ کیوں دوسروں کے احساسات کا خیال نہ کرے، کیوں دوسروں کے مسائل کو نہ سمجھے۔

انسانوں کی بھیڑ میں تنہا نہ رہیں۔ راز کو راز رکھنے کی اہمیت سمجھیں۔ دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنی عزت نفس اور وقار کو قائم رکھیں گے تو بہت جلد موافقت کی فضا قائم ہو جائے گی اور کسی کو کسی کے رویے سے شکایت نہیں رہے گی۔

Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.

Official Partner of Chef Times

انیل کپور

آج بھی کامیاب ہیرو ہے

انیل کپور ان اداکاروں میں سے ہیں جن کو دیکھ کر لگتا ہی نہیں کہ گزرتے وقت نے ان پر کچھ خاص اثر ڈالا ہے۔ انیل کپور آج سے بیس سال پہلے بھی ہیرو کے کردار ادا کر رہے تھے اور آج بھی وہ فلموں میں ہیرو کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ انیل کپور کی پرکشش شخصیت اور ان کے انداز نے اس میں کافی اہم کردار ادا کیا ہے۔ انیل کپور ایک ایسے ہیرو ہیں جن کی بیٹی سونم کپور بھی بطور ہیروئن فلموں میں کام کر رہی ہے۔ جب انیل کپور سے پوچھا گیا کہ ایک کم عمر اداکارہ کے ہیرو والد ہونے پر انھیں کیسا محسوس ہوتا ہے تو انھوں نے کہا، واقعی بہت زیادہ فخر ہوتا ہے۔

گزشتہ کچھ عرصے کے دوران انیل کپور کی جتنی فلمیں جاری ہوئی ہیں ان میں ان کا گیٹ اپ خاصا مختلف رہا ہے۔ نظر یہی آتا ہے کہ انیل کپور نے اس پہلو کی طرف بہت زیادہ توجہ دینی شروع کر دی ہے۔ یہ بات خود انیل کپور بھی مانتے ہیں، وہ کہتے ہیں:

”میں نے ہمیشہ کوشش کی ہے کہ جیسا میرا کردار ہو اسی اعتبار سے میرا گیٹ اپ بھی ہو۔ حالیہ دنوں میں میری فلموں میں اگر آپ میرے کرداروں کا جائزہ لیں تو محسوس ہوگا کہ میں نے ان کرداروں کو بہتر طور پر ادا کرنے کی غرض سے اپنے گیٹ اپ پر بہت زیادہ توجہ دی ہے.... ساتھ ہی مجھے اس بات کی بھی خوشی ہے کہ لوگوں نے میرے اس انداز کو سراہا اور مجھے پسند کیا۔ میرے لیے وہ لمحات بڑے یادگار بن جاتے ہیں جب کوئی یہ کہے کہ میں آج بھی نوجوان نسل کا پسندیدہ اداکار ہوں۔“

ایک طویل عرصے سے بھارتی فلموں سے منسلک رہنے اور ہر ایک کو متاثر کرتے کے لیے انیل کپور کس طرح کی محنت کرتے ہیں اس راز سے پردہ اٹھاتے ہوئے انہوں نے کہا:

”جس دن سے میں نے اداکاری کرنے کا فیصلہ کیا تھا اس دن سے میں نے اپنے اندر اداکاری کی ایک ایسی آگ جلا رکھی ہے جس کو بجھانے کے لیے میں مختلف نوعیت کے کردار ادا کرتا ہوں، میرے اندر پہلے کی طرح اب بھی اداکاری کا وہی جنون اور جوش ہے۔ وقت کے سفر نے اس کو کسی صورت کم نہیں کیا۔ اگر کبھی میری فلم ناکامی سے دوچار ہوئی تو میں سر جوڑ کر بیٹھ گیا کہ میری اداکاری میں کہاں کہاں جھول رہا۔ پھر میں نے ان غلطیوں سے کچھ نہ کچھ سبق سیکھ کر مزید محنت کی۔ میری یہی عادت اداکاری میں نکھار لانے کا باعث بنی۔ میرے لیے یہ بات باعث فخر ہوتی ہے جب تبصرہ نگار کہتے ہیں کہ فلم تو اچھی نہیں تھی لیکن انیل کپور کی اداکاری نے کمال کر دکھایا کئی لوگ مجھے لمبی ریس کا گھوڑا کہتے ہیں۔ مجھے یاد ہے جب میں نے فلموں میں کام کرنا شروع کیا تو میرے ساتھی مجھے انگلش ایکٹر کہتے تھے کیوں کہ میں بہت دھیمے انداز میں مکالمات ادا کرتا تھا۔ کئی ہدایت کاروں نے کہا میں بلند آواز میں مکالمے بولوں۔ یہی وہ مرحلہ تھا جب میں نے سوچا کہ مجھے سب کچھ وہی کرنا ہے جو میرے ہدایت کار مجھ سے چاہتے ہیں۔ اب وہی اداکار کامیاب ہیں جو اپنے کردار کو ادا کرتے ہوئے اس میں ایک نیا انداز اور نیا پہلو شامل کر لیتے ہیں۔ لہٰذا کچھ ایسا ہی ان دنوں میں کر رہا ہوں۔“

ایسا لگتا کہ گزرتے وقت کے ساتھ بڑے بڑے بینرز اور پروڈکشن ہاؤسز نے ان کو بھلا دیا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب یش چوپڑہ کے منظور نظر انیل کپور ہی ہوتے تھے۔ لیکن ان دنوں شاہ رخ خان ان کی آنکھ کا تارا ہیں۔ یہ سب کچھ دیکھ کر کیسا لگتا ہے اس سوال کا جواب دیتے ہوئے انیل کپور نے کہا کہ مجھے اس بات سے کوئی غرض نہیں کہ بڑے پروڈکشن ہاؤسز کا رویہ میرے ساتھ یا پھر میرے ہم عصر اداکاروں کے ساتھ کیسا ہے۔ جہاں تک بات ہدایت کار یش چوپڑا کی ہے کہ انھوں نے دوبارہ مجھے اپنی فلم میں شامل نہیں کیا تو اس بارے میں یہی کہتا ہوں کہ انھوں نے مجھے مختلف کرداروں کی پیش کش ضرور کی تھی لیکن وہ کردار مجھے متاثر نہیں کر پائے۔

موسم سرما

جلد کو متاثر کرتا ہے

چہرے کی حفاظت کے لیے قیمتی مصنوعات کے بجائے گھر میں باآسانی دستیاب اشیاء سے تیار کیے جانے والے ماسک زیادہ کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ جیسے کہ مساوی مقدار میں گھیکوار کا جیل، شہد اور دودھ ملائیں۔ دودھ میں بھیگی ہوئی روئی سے چہرہ صاف کریں اور اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر دس منٹ کے لیے چھوڑ دیں، پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔

اس کے علاوہ انڈے کا ماسک بھی بہترین ہوتا ہے۔ ایک انڈے کی زردی میں ایک چائے کا چمچ کینو کا رس، ایک چائے کا چمچ زیتون یا بادام کا تیل، چند قطرے عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد صاف پانی سے دھولیں۔

چہرہ ہی نہیں جسم کے دیگر حصے بھی خشک موسم سے متاثر ہوتے ہیں۔ حساس اور خارش والی جلد کے حامل افراد نیم گرم پانی میں مساوی مقدر میں زیتوں کا تیل، اپسم سالٹ اور میٹھا سوڈا ملا کر نہائیں۔ اس سے جسم کی نمی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

چکنی جلد والوں کو چاہیے کہ وہ نہانے کے نیم گرم پانی میں دو پیالی دودھ ملا کر نہائیں۔ دودھ میں پایا جانے والا لیکٹک ایسڈ جلد نکھارنے میں مدد کرتا ہے۔ ہاتھوں کی جلد بہت حساس اور باریک ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے ہاتھ خشک ہو جاتے ہیں۔ شدید سردی میں باہر جاتے وقت دستانے پہنیں اور موئسچرائزر کا استعمال کریں۔ گیلے دستانے اور گیلے موزے پہننے سے گریز کریں۔ اس سے خارش، خشکی یا پہلے سے ایگزیما کے شکار افراد کی تکلیف بڑھ سکتی ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ پیروں کی دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔ رات میں سونے سے قبل جھانویں سے پیروں کی ایڑیاں رگڑیں اور گیلے پیروں پر پٹرولیم جیلی یا گلیسرین لگالیں۔ اگر پیروں کی جلد زیادہ خشک ہو جائے تو کوئی بھی ایسی کریم استعمال کریں جس میں گلیولک ایسڈ یا یوریا شامل ہو، کریم لگانے کے بعد موزے ضرور پہنیں۔

جلد کی حفاظت کے لیے بازار سے مہنگے اسکرب خریدنا ضروری نہیں۔ گھریلو اجزاء سے بھی یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے جیسے کہ سخت، خشک کہنیوں اور گھٹنوں کی حفاظت کے لیے شہد اور چینی کا آمیزہ بنا کر لگائیں۔ شہد جلد کی جلن کم کرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ چینی جلد کا دوران خون بڑھا کر اسے حدت بخشتی ہے۔

موسم سرما میں اگر چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو مسائل قدرے کم ہو جاتے ہیں جیسے کہ پمپ والی بوتل میں دستیاب لوشن کا انتخاب او اسفنج کے بجائے کاٹن پیڈ کا استعمال۔ اسفنج کے مساموں میں جمی دھول اور مٹی کے ذرات جلد پر مہاسوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ حساس جلد والے کھجلی سے بچنے کے لیے سینتھٹک کے بجائے کاٹن کی اشیاء استعمال کرتے ہیں۔

نیم گرم پانی سے کم دورانیے کا غسل خشکی اور کھجلی سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہیٹر کا کثرت سے استعمال بھی جلد کی خشکی کا باعث بن سکتا ہے۔

گرمی کی طرح سردی میں بھی دھوپ میں نکلنے سے قبل ایس پی ایف 30 پر مشتمل سن سکرین لگائیں، یہ جلد کو خراب اور خشک ہونے سے بچائے گا۔

ہمیشہ موسمی سبزیاں اور پھل کھائیں اور ساتھ ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ سردیوں میں خوب پانی پئیں اور زیادہ چائے سے گریز کریں۔ سرد موسم میں جسم اور جلد کی حفاظت کے لیے زمانہ قدیم سے ہی چین کے لوگ ایک گلاس پانی میں چند قطرے لیموں کا رس شامل کر کے پیتے چلے آرہے ہیں۔ سردیوں میں عموماً لوگ کم پانی پیتے ہیں۔ جب کہ موسم خواہ کوئی بھی ہو جلد کی تروتازگی اور شادابی برقرار رکھنے کے لیے روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا بہت ضروری ہے۔ اگر جلد زیادہ خراب ہو رہی ہو تو فوری طور پر کسی ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔ تاکہ مرض پر بروقت قابو پایا جا سکے۔